

Государственное бюджетное учреждение
специализированная школа олимпийского резерва № 2
Московского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Рассмотрена и согласована на

заседании тренерского совета

«15» ноября 2021 года, протокол № 12/21

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского района



от «12» ноября 2021 года

**Программа спортивной подготовки
(2 ступень)
по виду спорта тяжелая атлетика**

Программа разработана на основании:
Базовых требований спортивной подготовки (2 ступень)
по виду спорта тяжелая атлетика
(распоряжение № 752-р от 30.12.2020 г. Комитета
по физической культуре
и спорту Санкт-Петербурга, приложение №53БТ)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик
Пеньевская О.А., Коменданская И.П., Княжева М.В.,
Курбатова М.А.

Санкт-Петербург 2021

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта тяжелая атлетика (далее – Программа) разработана на основании базовых требований спортивной подготовки 2 ступени (далее БТ) по виду спорта тяжелая атлетика (распоряжение 752-р от 30.12.2020 г. Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, приложение №53).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – тяжелоатлетов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (этап спортивной специализации) (СС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

1.1 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Тяжелая атлетика – это силовой вид спорта, включающий в себя соревно-вания по однократному подъему штанги максимального веса в двух разных упражнениях (рывок и толчок штанги двумя руками), которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложнокоординационной техникой выполнения. Соревнования проводятся с разделением на весовые категории. К участию в соревнованиях допускаются мужчины и женщины. Победитель в каждой категории определяется по наибольшей сумме набранных килограммов в двоеборье, также регистрируются рекорды в отдельных упражнениях.

Существует несколько видов спорта, родственных тяжелой атлетике, но отличающихся от неё, в частности, пауэрлифтинг. При том, что в тренировках может использоваться один и тот же инвентарь и тренажеры, есть значимые отличия между видами спорта.

В отличие от пауэрлифтинга, где задача спортсмена – поднять максимально тяжелый вес, цель тяжелоатлета — не просто поднять вес, а сделать это максимально быстро и технично. Пауэрлифтинг — это троеборье, со штангой необходимо выполнить ряд упражнений: приседания, жим лёжа, становую тягу. В тяжелой атлетике упражнений два — толчок и рывок штанги.

Также рывок, толчок, жим лежа, становая тяга и приседания со штангой используются как вспомогательные упражнения в других видах спорта, например, в легкой атлетике, но не являются предметом соревнований. В легкой атлетике, в частности, в подготовке прыгунов с шестом и метателей, задача упражнений – повышение силы и тонуса мышц, а также отработка элементов собственно легкоатлетических упражнений. Так, для отработки техники при подготовке к соревнованиям по толканию ядра, спортсмены используют толчок штанги двумя руками. К тому же, легкая атлетика является аэробным видом спорта, тогда как в тяжелой атлетике упражнения выполняются в анаэробном режиме.

1.2 Специфика отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень).

Тяжелая атлетика — технически сложный вид спорта. Здесь важна гибкость, скорость, мышечная масса. На начальных этапах тренировки (начиная с 9 лет) наблюдается преобладание средств ОФП, что объясняется необходимостью создания

физической базы для последующей специализации, специальные упражнения применяются в меньшей степени и основная задача их применения заключается в основном в изучении основ техники. Постепенно, с ростом тренированности, начинает увеличиваться доля специальной нагрузки и уменьшение ОФП, возрастает интенсивность специальной нагрузки, наблюдается направленность тренировочного процесса на углубление специализации.

1.3 Тренировочный процесс.

Тренировочные занятия в тяжелоатлетическом спорте строятся по стандартной трехкомпонентной схеме: подготовительная часть (общая и специальная разминка), основная часть (собственно тренировка) и заключительная часть (разгрузка позвоночника, растяжка).

В рамках подготовительной части штангисты выполняет разминку сначала общего характера с целью разогрева организма, затем с применением специализированных упражнений с небольшим весом для подготовки организма к специфической нагрузке. Продолжительность подготовительной части обычно составляет около 15-25 минут.

В рамках заключительной части штангисты, с целью ускорения протекания восстановительных процессов, выполняет растяжку основных мышечных групп, а также выполняет специальные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника.

Основная часть занятия представляет собой совокупность упражнений со штангой выполняемых в определенном порядке. В данном случае используются несколько больших групп упражнений, которые выполняются в строгой последовательности. Первыми выполняются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, затем идут общеразвивающие упражнения, причем в приоритетном порядке выполняются жимы, тяги и приседания, в конце занятия могут применяться упражнения на другие мышечные группы. Специальные упражнения также выполняются в определенном порядке, первыми как правило выполняются рывковые упражнения (как более скоростные), далее выполняются толчковые, сначала подъем на грудь, затем толчок штанги с плеч. В свою очередь в рывковых упражнениях и в разных вариантах подъемов на грудь сначала выполняются упражнения из более высокого исходного положения, а затем из более низкого. После специальных упражнений выполняются как правило тяги или наклоны, затем приседания, а после них жимы.

В конце занятия могут также выполняться другие упражнения ОФП. Наличие всех групп и подгрупп упражнений необязательно присутствует в одном занятии, но очередность их выполнения как правило всегда соблюдается. Следует также отметить, что в рамках основной части, перед выполнением любого упражнения с запланированным весом применяется несколько разминочных подходов.

Продолжительность основной части тренировочного занятия, в зависимости от квалификации спортсмена, составляет 1–3 часа.

В рамках недельного микроцикла проводится 3–6 тренировок, в качестве основного средства тренировки выступают специальные упражнения со штангой комплексного характера, на одном тренировочном занятии выполняется как правило 4–7 упражнений, из которых 1-3 специальных, на каждое упражнение отводится от 2 до 7 подходов. Интервалы отдыха между подходами ординарные и достаточно продолжительные.

В рамках тренировочного процесса при выполнении специальных упражнений используется три методических подхода:

– вес отягощения 50% – 60% от максимума, упражнение выполняется с максимальной скоростью и с непредельным числом повторов (5–6 подъемов за подход), цель данного подхода тренировка скоростного компонента силовых способностей;

– вес отягощения 70% – 80% от максимума, упражнения выполняются с околопредельным числом повторов до наступления значительного утомления (4–6 подъемов за подход), цель данного подхода тренировка мышечной силы, на-работка мышечной массы;

– вес отягощения 85% – 95% от максимума, упражнения выполняются с околопредельным числом повторов до наступления значительного утомления (1–3 подъемов за один подход), цель данного подхода развитие взрывной силы, совершенствование внутримышечной координации.

Преобладание того или иного подхода в тренировочном процессе тяжелоатлета определяется его квалификацией, весовой категорией, этапом тренировочного процесса и индивидуальными особенностями организма.

Перед началом тренировок спортсмены проходят экспресс-взвешивание, для оптимального определения весов для работы. В зале для удобства работы тренеров и спортсменов размещены наглядные таблицы определения веса штанги в процентах от веса спортсмена.

1.4 Соревновательная деятельность.

Спортсмены выступают на тяжелоатлетическом помосте размером 4x4 метра. Соревнования проводятся в форме двоеборья, в которое входят два упражнения: рывок штанги двумя руками и толчок штанги двумя руками.

Первым упражнением двоеборья на соревнованиях выполняется рывок штанги двумя руками, вторым - толчок штанги двумя руками. На выполнение каждого упражнения дается три попытки, в которых спортсмен должен показать свой максимальный результат, в зачет идет наилучшая попытка. На выполнение каждой попытки отводится не более одной минуты, временной промежуток между двумя попытками подряд составляет 2 минуты. Если за отведенное время спортсмен не выполнил подъем, то попытка не засчитывается. Победитель в каждой весовой категории определяется по наибольшей сумме двоеборья, также победители могут определяться в отдельном упражнении. В случае если два и более участников одной весовой категории показывают одинаковый результат, преимущество получает атлет с меньшим собственным весом, если же собственный вес участников одинаков, то победу присуждают тому, кто достиг данного результата первым. При проведении соревнований штанга нагружается постепенно, первым начинает участник с самым маленьким заявленным весом штанги. Ни при каких условиях вес штанги не может быть уменьшен, если спортсмен поднял штангу с заявленным весом. Спортсмены или тренеры должны следить за процессом утяжеления штанги и быть готовыми к подходу к тому весу, который они заявили. Вес штанги должен всегда увеличиваться минимум на 1 кг.

На соревнованиях первым начинает выступать спортсмен с наименьшим заявленным весом. Техника известная как захват в "замок" разрешается к применению, она заключается в прикрытии последнего сустава большого пальца другими на одной руке в момент захвата штанги. Во всех упражнениях судьи должны вынести решение: "Подход неудачен" при каждом незавершенном подходе, при котором штанга коснулась верхней части коленей. После сигнала судьи "Опустить штангу" спортсмен должен опустить ее перед собой и не дать ей упасть ни случайно, ни специально. Гриф штанги можно отпустить, когда она прошла уровень пояса. Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен сообщить об этом трем судьям и жюри перед началом соревнований. При вставании из положения седа в рывке

или подъеме на грудь из подседа, спортсмен может помочь себе колебательными или качающимися движениями тела. Использование жира, масла, воды, талька или другого сходного вещества на бедрах запрещено. Спортсменам не разрешается наносить никаких веществ на бедра при прибытии к месту соревнований. Спортсмен, использующий любые вещества, обязан их убрать. При их снятии таймер не останавливается. Использование магнезии на руках, бедрах и т.д. разрешается.

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины						
117	Тяжелая атлетика	0480001611Я	весовая категория 29 кг - двоеборье	048	001	1	8	1	1	Д
			весовая категория 31 кг - двоеборье	048	002	1	8	1	1	Д
			весовая категория 33 кг - двоеборье	048	003	1	8	1	1	Н
			весовая категория 35 кг - двоеборье	048	004	1	8	1	1	Н
			весовая категория 37 кг - двоеборье	048	005	1	8	1	1	Н
			весовая категория 40 кг - двоеборье	048	006	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - рывок	048	007	1	8	1	1	Д
			весовая категория 40 кг - толчок	048	008	1	8	1	1	Д
			весовая категория 41 кг - двоеборье	048	009	1	8	1	1	Ю
			весовая категория 45 кг - двоеборье	048	010	1	8	1	1	С
			весовая категория 45 кг - рывок	048	011	1	8	1	1	С
			весовая категория 45 кг - толчок	048	012	1	8	1	1	С
			весовая категория 49 кг - двоеборье	048	013	1	6	1	1	С
			весовая категория 49 кг - рывок	048	014	1	6	1	1	С
			весовая категория 49 кг - толчок	048	015	1	6	1	1	С
			весовая категория 55 кг - двоеборье	048	016	1	6	1	1	Я
			весовая категория 55 кг - рывок	048	017	1	6	1	1	Я
			весовая категория 55 кг - толчок	048	018	1	6	1	1	Я
			весовая категория 59 кг - двоеборье	048	019	1	6	1	1	Б
			весовая категория 59 кг - рывок	048	020	1	6	1	1	Б
			весовая категория 59 кг - толчок	048	021	1	6	1	1	Б
			весовая категория 61 кг - двоеборье	048	022	1	6	1	1	А
			весовая категория 61 кг - рывок	048	023	1	6	1	1	А

			весовая категория 61 кг - толчок	048	024	1	6	1	1	А
			весовая категория 64 кг - двоеборье	048	025	1	6	1	1	Б
			весовая категория 64 кг - рывок	048	026	1	6	1	1	Б
			весовая категория 64 кг - толчок	048	027	1	6	1	1	Б
			весовая категория 67 кг - двоеборье	048	028	1	6	1	1	А
			весовая категория 67 кг - рывок	048	029	1	6	1	1	А
			весовая категория 67 кг - толчок	048	030	1	6	1	1	А
			весовая категория 71 кг - двоеборье	048	031	1	8	1	1	Б
			весовая категория 71 кг - рывок	048	032	1	8	1	1	Б
			весовая категория 71 кг - толчок	048	033	1	8	1	1	Б
			весовая категория 73 кг - двоеборье	048	034	1	6	1	1	А
			весовая категория 73 кг - рывок	048	035	1	6	1	1	А
			весовая категория 73 кг - толчок	048	036	1	6	1	1	А
			весовая категория 76 кг - двоеборье	048	037	1	6	1	1	Б
			весовая категория 76 кг - рывок	048	038	1	6	1	1	Б
			весовая категория 76 кг - толчок	048	039	1	6	1	1	Б
			весовая категория 81 кг - двоеборье	048	040	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81 кг - рывок	048	041	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81 кг - толчок	048	042	1	6	1	1	Я
			весовая категория 81+ кг - двоеборье	048	043	1	8	1	1	Д
			весовая категория 81+ кг - рывок	048	044	1	8	1	1	Д
			весовая категория 81+ кг - толчок	048	045	1	8	1	1	Д
			весовая категория 87 кг - двоеборье	048	046	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87 кг - рывок	048	047	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87 кг - толчок	048	048	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - двоеборье	048	049	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - рывок	048	050	1	6	1	1	Б
			весовая категория 87+ кг - толчок	048	051	1	6	1	1	Б

			весовая категория 89 кг - двоеборье	048	052	1	8	1	1	А
			весовая категория 89 кг - рывок	048	053	1	8	1	1	А
			весовая категория 89 кг - толчок	048	054	1	8	1	1	А
			весовая категория 96 кг - двоеборье	048	055	1	6	1	1	А
			весовая категория 96 кг - рывок	048	056	1	6	1	1	А
			весовая категория 96 кг - толчок	048	057	1	6	1	1	А
			весовая категория 102 кг - двоеборье	048	058	1	8	1	1	А
			весовая категория 102 кг - рывок	048	059	1	8	1	1	А
			весовая категория 102 кг - толчок	048	060	1	8	1	1	А
			весовая категория 102+ кг - двоеборье	048	061	1	8	1	1	Ю
			весовая категория 102+ кг - рывок	048	062	1	8	1	1	Ю
			весовая категория 102+ кг - толчок	048	063	1	8	1	1	Ю
			весовая категория 109 кг - двоеборье	048	064	1	6	1	1	А
			весовая категория 109 кг - рывок	048	065	1	6	1	1	А
			весовая категория 109 кг - толчок	048	066	1	6	1	1	А
			весовая категория 109+ кг - двоеборье	048	067	1	6	1	1	А
			весовая категория 109+ кг - рывок	048	068	1	6	1	1	А
			весовая категория 109+ кг - толчок	048	069	1	6	1	1	А

Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и **правилам** вида спорта «тяжелая атлетика»;
- выполнение плана спортивной подготовки (2 ступень);
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.5 Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки 2 ступени зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку 2 ступени, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – **60 минут (астрономический час)**.

Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени (далее – СП2) по виду спорта тяжелая атлетика определяется БТ:

Этап начальной подготовки – 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Данная программа предусматривает два этапа многолетней подготовки, обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

Для каждого этапа предспортивной подготовки в тяжелой атлетике предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы в зависимости от индивидуальных качеств спортсменов могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

ГБУ СШОР № 2 Московского района предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество занимающихся в одной группе, количество занятий и тренировочных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Формой определения итогов реализации этапов подготовки в ГБУ СШОР № 2 Московского района является выполнение спортсменами контрольных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, муниципальных, региональных, всероссийских и международных).

Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта тяжелая атлетика.

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) – Вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки СП2 по виду спорта тяжелая атлетика. Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике тяжелоатлетических упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение техники по виду спорта «Тяжелая атлетика», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Тяжелая атлетика», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) подготовки (до 5 лет) – (этап начальной спортивной специализации до 2-х лет включительно и этап углубленной спортивной специализации – свыше 2-х лет) - Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и

психологической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тяжелая атлетика», формирование спортивной мотивации, изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки СП2 на каждом из этапов спортивной подготовки:

Результатом реализации Программы является:

- На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.
- На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

II Нормативная часть

Задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку СП2 по виду спорта «Тяжелая атлетика»: Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ГБУ СШОР № 2 Московского района - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура тренировочного процесса:

а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

Применяемые в тренировочном процессе упражнения можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие (ОФП).

Соревновательные упражнения представлены двумя упражнениями - рывок и толчок штанги, которые выполняются с чаще всего с многократными повторами. Рывок штанги выполняется как правило в неизменном виде, а толчок штанги чаще всего разделяется на два отдельных упражнения - подъем на грудь и толчок с плеч.

Вес штанги колеблется в диапазоне 60%-95%, а число повторов 1-7 раз за один подход. Подъемы с максимальным весом вне соревнований, из-за высокой нагрузки на нервную систему, практикуются достаточно редко.

Специально-подготовительные упражнения включают в себя упражнения схожие по технике с соревновательными, но в целом отличающиеся от них.

Данные упражнения применяются в равном или даже большем объеме чем соревновательные, вес снаряда обычно составляет диапазон 60%-85%, а число повторов 3-7 подъемов за один подход. Специально-подготовительные упражнения применяются с целью разнообразия тренировочного процесса, а также избирательного совершенствования отдельных элементов техники соревновательных упражнений и тренировки отдельных мышечных групп наиболее востребованных при подъеме штанги в соревновательных упражнениях.

Специально-подготовительные упражнения в свою очередь делятся на три основные подгруппы.

Первая подгруппа включает в себя упражнения с элементами рывка штанги, которые выполняются из разного исходного положения и на разную глубину подседа под снаряд. Рывок может выполняться со штангой с помоста, с вися ниже колен, с вися от колен, с вися от середины бедра, а также с плинтов. По глубине подседа рывковые упражнения могут выполняться в стойку, полуприсед и полный сед. Чем из более высокого положения поднимается штанга и меньше глубина подседа, тем с меньшим весом можно выполнить упражнение и требуется более высокая скорость подъема снаряда.

Во вторую подгруппу входят упражнения для отработки подъема штанги на грудь, их классификация схожа с рывковыми упражнениями.

К третьей подгруппе относятся упражнения для отработки толчка штанги с плеч. Сюда входят толчковые и жимовые швунги - выталкивания штанги с плеч или из-за головы вверх с помощью быстрого выпрямления ног, толчковый швунг при этом дополняется последующим подседом под снаряд. Также сюда входит классический толчок штанги с плеч в "ножницы", но выполняемый со штангой на плечах сзади.

К общеразвивающим упражнениям можно отнести различные упражнения со штангой, гантелями, собственным весом тела и с применением тренажерных устройств, которые по технике выполнения имеют мало общего со специальными упражнениями.

Данные упражнения применяются для целенаправленной силовой тренировки различных мышечных групп, в том числе и тех, которые наиболее востребованы в соревновательной деятельности. Наиболее важны в тяжелой атлетике такие общеразвивающие упражнения как жим штанги лежа, жим штанги с плеч и из-за головы, рывковая и толчковая тяги, наклоны со штангой в руках или со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах спереди и на плечах за головой, гиперэкстензии.

Применение таких упражнений позволяет укрепить именно те мышечные группы, которые сильнее всего задействованы при выполнении соревновательных упражнений, в силу чего жимы, приседания и наклоны используются в тренировке штангиста в обязательном порядке. Помимо данных упражнений в тренировке может применяться достаточно широкий арсенал других общеразвивающих упражнений на все основные мышечные группы. Диапазон применяемых здесь весов достаточно широк и колеблется от 50% до 80%, а число повторов от 3-6 до 15-20 раз за один подход.

б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая.

Теоретическая подготовка:

В ходе тренировок, в паузах между подходами спортсменов или специально выделив время, тренер проводит теоретическую подготовку юных спортсменов по следующим темам:

- Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом (яркие примеры из биографий известных российско-советских тяжелоатлетов, введение в историю и культуру вида спорта);
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека (как называются мышцы, участвующие в выполнении упражнения, как они взаимодействуют с другими группами мышц, как работает опорно-двигательный и вестибулярный аппарат во время выполнения упражнений и в общем в результате занятий спортом);
- Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена (полезные и вредные продукты, формирование сознательного подхода детей к выбору продуктов питания и заботе о чистоте и здоровье их тела);
- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа;
- Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений;
- Методика обучения и тренировки тяжелоатлетов;
- Планирование спортивной тренировки (общее понятие о макро-, мезо- и микроциклах, доведение до спортсменов понимания, что выполнение ими упражнений по заданию тренера планомерно подводит их к повышению их результатов и не является спонтанным и несистематизированным);
- Отличия общей и специальной физической подготовки спортсменов;
- Правила вида спорта «Тяжелая атлетика»;
- Правила соревнований, их организация и проведение;
- Понятие о контрольных нормативах и подготовка к их сдаче.

Тактическая подготовка:

Под тактической подготовкой в тяжелой атлетике понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у тяжелоатлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Основные задачи тактической подготовки 1. Формирование и совершенствование тактического мышления. 2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом. 3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов. Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий. Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения

ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тренер обучает спортсмена анализировать свое поведение на тренировке, на соревнованиях, видеть свои ошибки и по возможности сразу их исправлять. Подготовленный таким образом спортсмен не будет пребывать в растерянности во время нештатной ситуации на соревнованиях, он успеет перестроиться, потому что знает, что такое бывает и что это для него же успешного выступления.

Психологическая подготовка.

Тренер сопровождает спортсмена на тренировках, при прохождении диспансеризации в врачебно-физкультурном диспансере и на соревнованиях, чтобы повышать его психологическую устойчивость, в том числе к неожиданной агрессии от соперников и иных лиц, могущих оказать влияние на самооценку спортсмена и подорвать его уверенность в себе.

Помимо этого, исходя из темперамента и характера спортсмена, тренер подбирает нужную степень и форму стимулирования спортсмена к продолжению занятий, приложению значительных усилий по достижению более высоких результатов.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности тяжелоатлета и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психологических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

Для того чтобы наиболее полно и продуктивно реализовать накопленный в результате различных видов подготовок потенциал, тяжелоатлет должен быть подготовлен психологически, так как приобретенные им знания, умения и навыки он должен будет применять в напряженных, подчас меняющихся, а значит, новых и неожиданных для него условиях. Это значит, что ему нужно будет эффективно осуществлять свою деятельность в тех ситуациях, в которых, возможно, раньше он этого никогда не делал. Следовательно, его необходимо к этому готовить.

Для решения этой задачи существует психологическая подготовка, в результате которой происходит формирование и совершенствование наиболее значимых для спортивной деятельности свойств личности тяжелоатлета, психических процессов, обеспечивающих ее продуктивность, и обучение тяжелоатлетов наиболее эффективным приемам и методам саморегуляции психических состояний.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением тяжелоатлета.

Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы. Для того чтобы этот процесс был эффективным, тяжелоатлет обязан на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности тяжелоатлета, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

- 1) формировать, подкреплять и постоянно развивать мотивы, ориентирующие тяжелоатлета на преодоление регулярно возникающих трудностей, характеризующих практически каждодневные многолетние тренировки;
- 2) формировать, актуализировать и совершенствовать мотивы, побуждающие тяжелоатлет к напряженной многолетней соревновательной деятельности;
- 3) создать благоприятное отношение к различным компонентам многолетнего тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Общая психологическая подготовка тяжелоатлета к соревновательной деятельности

Общепризнано, что достижение высоких спортивных результатов определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности. Для того чтобы наиболее полно и эффективно реализовать эти виды готовности в соревновательных условиях, тяжелоатлета необходимо специально психологически подготовить к напряженным условиям конкретной деятельности.

В связи с этим целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности тяжелоатлета и таких психических состояний, которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

В процессе общей психологической подготовки к соревновательной деятельности решаются следующие задачи:

1. Формирование и совершенствование свойств личности: моральных, нравственных и идейных установок, мировоззрения, целеустремленности, активности, цельности, эмоционально-волевой сферы, мотивации занятий спортом вообще и тяжелой атлетикой в частности, разнообразных интересов и т.д.
2. Совершенствование психических процессов, определяющих успешность спортивной деятельности тяжелоатлета: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, представления, воображения, волевых и эмоциональных процессов и т.д. с учетом специфики тяжелой атлетики.
3. Обучение наиболее эффективным приемам и методам, применение которых направлено на формирование у спортсменов высокого уровня психологической подготовленности к соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка тяжелоатлета к конкретному соревнованию

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у тяжелоатлета состояния психической готовности к участию в нем.

Для этого необходимо решить следующие основные задачи:

1. Обеспечить сбор наиболее полной, значимой и достоверной информации о предстоящих соревнованиях (регламент соревнований, место проведения, климатические условия в период проведения соревнований, состав команды соперников, вероятный уровень их подготовленности и т.д.).
2. Определить состояние здоровья и общий уровень подготовленности самого тяжелоатлета (команды) на данном этапе подготовки.
3. Сделать вероятностный прогноз уровня психической готовности тяжелоатлета (команды) на момент участия в соревнованиях.
4. Правильно определить цель, стоящую перед тяжелоатлетом (командой) и сформировать адекватное отношение к ней.
5. Сформировать и актуализировать мотивы участия в данном конкретном соревновании.
6. Организовать процесс вероятностного программирования предстоящей соревновательной деятельности. Он проводится в ходе разработки тактического плана действий тяжелоатлета (команды), имеет вероятностный характер (в силу отсутствия абсолютно полной и достоверной информации) и представляет собой процесс мысленного

представления (мысленное моделирование конкретной соревновательной деятельности) будущей деятельности в предполагаемых условиях.

7. Обеспечить процесс восстановления и сохранения (поддержания) оптимального уровня нервно-психической активности на основе применения специальных приемов и методов саморегуляции неблагоприятных психоэмоциональных состояний.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокой помехоустойчивостью тяжелоатлета;
- уверенностью в своих силах;
- высокой стабильностью техники выполнения подъема штанги, связанной с ее помехоустойчивостью;
- стремлением полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимально возможного на данный момент результата;
- адекватностью эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- высоким уровнем развития специализированных восприятий;
- адекватностью реагирования на складывающуюся ситуацию;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

Принято считать, что формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена в зависимости от предполагаемых условий данного соревнования.

Для групп начальной подготовки объем тактической, теоретической и психологической подготовки составляет 2-4% от всего времени тренировок, для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) 3-4%.

в) Периоды отдыха (во время тренировок, между тренировками).

Время отдыха между подходами зависит от величины поднимаемого веса. Считается целесообразным отдыхать между упражнениями со штангой от 2-х до 5-ти минут. Как правило, больше всего времени требуется для восстановления сил при толчке, чем при рывке.

Продолжительный отдых между подходами необходим в связи с анаэробным характером упражнений тяжелоатлетов.

г) восстановительные и медико-биологические мероприятия

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка под руководством специалиста.

3). К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления особенно важно применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. При этом, неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

д) инструкторская и судейская практика

На этапах начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрены. В то же время, тренер вправе время от времени обращаться к более одаренным юным спортсменам с просьбой продемонстрировать их товарищам правильное выполнение упражнения, что является прообразом инструкторской практики. А участие в соревнованиях знакомит спортсменов с судейской практикой (взгляд со стороны). Появляется понимание роли судей, их задач и обязанности следовать их решениям.

Одной из задач, стоящих перед тренерами спортсменов тренировочного этапа, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке тяжелоатлетического зала к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

За годы занятий тяжелой атлетикой спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренеру при проведении набора желающих заниматься тяжелой атлетикой в начале календарного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для тяжелоатлетов на тренировочном этапе необходимо также предусмотреть:

- изучение детальное правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации, понятие о правилах ведения протокола.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли ассистента, судьи, секретаря	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	апрель-май	тренер

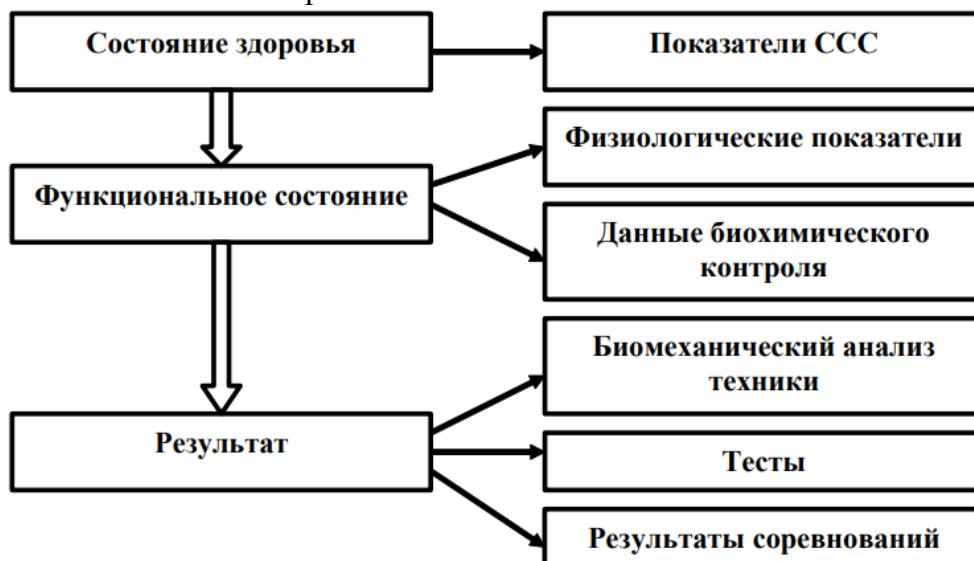
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований; подготовка мест занятий и соревнований.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	июнь, июль, август	инструктор-методист, тренер
5	Помощь тренеру в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли ассистента, судьи, секретаря	сентябрь-октябрь декабрь-январь май- июнь	тренер
6.	Беседы на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	в течении года	тренер
7	Овладения терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики.	в течении года	тренер

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тематика и содержание работы	группы		группы			
	НП-1	НП-2,3	ТСС-1	ТСС -2	ТСС-3	ТСС-4,5
	Особенности подготовки мест занятий, оборудования и инвентаря	+	+	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	-	+	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	-	+	+	+	+	
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)	-	-	-	-	+	+
Особенности судейства	-	-	+	+	+	+
Судейство соревнований ГБУ СШОР № 2 Московского р-на по тяжелой атлетике		-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	-	-

е) тестирование и контроль

Тренировка тяжелоатлетов подразумевает тестирование и контроль результата спортивной подготовки по нескольким направлениям:



Для получения наиболее полной информации о состоянии здоровья тяжелоатлетов спортсмены направляются на полное и этапное углубленное медицинское освидетельствование (далее – УМО), а в зале тренер следит за поведением, самочувствием и состоянием спортсмена на протяжении всего тренировочного процесса, в частности анализирует технику спортсмена с точки зрения биомеханики, организует прием контрольных и контрольно-переводных нормативов, совместно с администрацией СШОР ведет сбор и анализ данных по результатам соревнований. В ГБУ СШОР № 2 Московского района для этого используется СУБД «Олимпсофт», позволяющая отображать в личной карточке спортсмена все внесенные данные по протоколам соревнований и наглядно их отображать для визуализации динамики роста или застоя спортсмена вне зависимости от уровня подготовки. Кроме того, система «Олимпсофт» обеспечивает консолидацию данных по результатам выступлений всех спортсменов по каждому тренеру – для общего анализа руководством успешного ведения спортивной подготовки.

В контрольные и контрольно-переводные нормативы включены упражнения, позволяющие оценивать максимальную, скоростную, взрывную силу и силовую выносливость.

Контрольно-переводные нормативы (для приема кандидатов на соответствующий этап подготовки и перевода на следующий год или этап обучения)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			125	120
2.	И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкиванием двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с	Количество раз	не менее	
			6	5
3.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в	Количество	не менее	

	коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	раз	10	7
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее	
			8	3
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			4	3
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Источник: Приложение № 5 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			155	140
2.	И.П. – стоя на двух ногах лицом к гимнастической скамейке. Выполнить, отталкивание двумя ногами, запрыгивания на гимнастическую скамейку с возвратом в И.П. в течении 10 с	Количество раз	не менее	
			10	8
3.	И.П. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в И.П. в течении 30 с	мин, с	не менее	
			11	8
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	не менее	
			15	6
5.	Вис хватом сверху на высокой перекладине на согнутых под углом 90 ⁰ руках	с	не менее	
			8	6
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук.	Количество раз	не менее	
			1	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Источник: Приложение № 6 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»

**Контрольные (промежуточные) нормативы
по виду спорта тяжелая атлетика**

*% от собственного веса

⊕

УПРАЖНЕНИЯ	НП 1 (с 10 лет)	НП 2 (10+)
<i>Рывок в шти (с плитов от уровня коленей)</i>	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)	40%* на 6 раз (не меньше 15 кг)
<i>Приседания со шти над головой рывок хв</i>	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)	40%* на 6 раз (не меньше 15 кг)
<i>Подъем на грудь в шти</i>	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)	40%* на 6 раз (не меньше 15 кг)
<i>Толчок (со стоек)</i>	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)	40%* на 6 раз (не меньше 15 кг)
<i>участие в официальных соревнованиях, разряд</i>	первенство СШОР, 3 юн разряд	первенство СШОР, 3-2 юн разряды
	ТЭ 1 (12 лет+)	ТЭ 2 (12+)
<i>Рывок классический</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Уход в низкий сед рывок хв, шти на плечах</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Толчок классический</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Присед плечи</i>	90%* на 6 раз	100%* на 6 раз
<i>участие в официальных соревнованиях, разряд</i>	Участие, 3-1 юн разряды	Участие, 1 юношеский-III разряды
	ТЭ 3 (12+)	ТЭ 4 (12+)
<i>Рывок классический</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Уход в низкий сед рывок хв, шти на плечах</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Толчок классический</i>	50%* на 6 раз	50%* на 6 раз
<i>Присед плечи</i>	110%* на 6 раз	120%* на 6 раз
<i>участие в официальных соревнованиях, разряд</i>	Участие, II - III разряд	Первенства и чемпионаты СПб и России, II-I разряд
	ТЭ 5 (12+)	
<i>Рывок классический</i>	50%* на 6 раз	
<i>Подъем штанги на грудь</i>	50%* на 10 раз	
<i>Толчок со стоек</i>	50%* на 10 раз	
<i>Присед плечи</i>	130%* на 6 раз	
<i>участие в официальных соревнованиях, разряд</i>	Первенства и чемпионаты СПб и России, I разряд	

Ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической: нагрузка на спортсменов должна соответствовать их возрастным особенностям, преимущественно общая физическая на этапе начальной подготовке с добавлением специальной по мере продолжения обучения. На этапе взросления и полового созревания тренировки строятся с учетом того, что в возрасте 9-11 лет лучше всего тренируются быстрота, ловкость и координация.

Тренеру следует учитывать в отношении каждого спортсмена расхождение между паспортным и биологическим возрастом, особенно если речь идет о спортсменах южных республик бывшего СССР, а также если тренируемые спортсмены – девочки (девушки).

Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки (2 степень) и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), на последующие годы и этапы спортивной подготовки (2 степень):

- 100% сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- Наличие медицинского допуска к тренировкам, либо к тренировкам и соревнованиям;

Перечень тренировочных мероприятий¹ (Приложение № 8 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-

- требования к научно-методическому обеспечению;

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Выделяют следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;

¹ Определяется организацией (по мере необходимости)

е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;

ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Основным требованием к научно-методическому обеспечению является баланс между сохранением традиционных, проверенных способов и методов тренировки спортсменов и инновационной деятельностью в ведении тренировочного процесса.

Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План антидопинговых мероприятий.

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год (по согласованию)	

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в ГБУ СШОР № 2 Московского района.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 1 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6

Требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	15
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5
Общее количество часов в год	312	416	624	780
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 3 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	75-96	77-97	76-95	78-93
1.1	Общая физическая подготовка (%)	50-60	47-57	35-45	30-35
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	21-26	30-35	34-40
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-5	8-10
1.4	Техническая подготовка (%)	10-16	8-12	7-10	6-8
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	3-4	3-4	3-4
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-3	2-4	2-4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика» (Приложение № 4 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух

и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, предсоревновательный и переходный.

Периоды предспортивной тренировки, в свою очередь, подразделяются на этапы. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Распределения времени на основные разделы программ по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности тренировочных занятий в течении 46 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с началом учебного года с 1 января). 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап

На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Предсоревновательный период (период основных соревнований).

У тяжелоатлетов нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (около месяца). Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в

соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в предсоревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов, первенств страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он состоит из 2 мезоциклов. Один из них направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений. Другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это

позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований. Другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей. Третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: (микро-, мезо- и макроструктуру).

1. Уровень микроструктуры – это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Уровень мезоструктуры – структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

3. Уровень макроструктуры – структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

- режимы тренировочной работы;

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и *установленных санитарно-гигиенических норм*.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах - 3-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия и индивидуальные тренировочные занятия; участие тяжелоатлетов в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Тренировочный процесс, осуществляющей предспортивную подготовку ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели (46 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха)**. Количество тренировочных дней, часов (**астрономических – по 60 мин** каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:

- на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов - 6 часов в неделю;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов - 8 часов в неделю;
- на этапе тренировочном этапе спортивной специализации до 2-х лет до 3-х астрономических часов - 12 часов в неделю;
- на этапе спортивной специализации свыше 2-х лет до 3,5 астрономических часов –15 часов в неделю.

- *предельные тренировочные нагрузки;*

Нагрузка — это величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. (В.Н. Платонов, 1987).

Результаты занятий физическими упражнениями зависят от объема и интенсивности нагрузки.

Под объемом понимают количество физической нагрузки за одну тренировку (неделю, месяц), выраженное в мерах времени, длины, веса, в количестве выполненных упражнений и других конкретных показателях.

Интенсивность — это объем выполненной работы в единицу времени. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специально волевой подготовки.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяется степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

- предельный объем соревновательной деятельности;

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы тяжелоатлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжёлая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжёлая атлетика;
- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

- *объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).*

Спортивная тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ.

Работа по индивидуальным планам предспортивной подготовки осуществляется:

1. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
2. Спортсменами в праздничные дни;
3. Нахождения тренера в отпуске и в командировке.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учёбе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;
- 2) количество подъемов и упражнений;
- 3) количество подъемов около предельных и предельных отягощений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью

(продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

С учетом специфики вида спорта тяжелая атлетика определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

Подготовка тяжелоатлета строится в соответствии с общими социально-педагогическими принципами системы физического воспитания – принципами всестороннего и гармоничного развития личности, прикладной и оздоровительной направленности.

Для успешного обучения и совершенствования тяжелоатлетов необходимо также соблюдать общеметодические принципы, отражающие основные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации.

Эффективность занятий тяжелоатлетов зависит также и от степени реализации основных принципов построения тренировки. К ним относятся:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в увеличении тренировочных нагрузок;
- волнообразная динамика нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена;
- возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

Методические рекомендации осуществления тренировочных занятий в период перехода физкультурно-спортивных организаций на дистанционное прохождение спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса в домашних условиях (в период дистанционного обучения).

1. После анализа программы спортивной подготовки (далее-программы) по виду спорта спортивная гимнастика и годового плана-графика тренировочного процесса, тренер проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2. Тренер разрабатывает конспект тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта спортивная гимнастика.

3. Тренер высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д.).

4. Занимающийся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителям) (дети от 6 до 14 лет) выполняет упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5. По завершении тренировки в домашних условиях занимающийся (законные представители) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии (по возможности подкрепляет фото- или видеотчёт проделанной тренировки). Тренер делает соответствующую отметку о посещении занимающегося тренировки в журнале учёта групповых занятий.

6. В конце каждой недели тренер информирует инструктора-методиста о количестве проведённых тренировочных занятий в каждой группе, закреплённой за ним, и количестве детей, выполнивших тренировочные занятия.

Ведение «спортивного дневника».

1. С целью учёта проведённых тренировочных занятий, на период самостоятельных тренировок в домашних условиях каждый занимающийся должен завести «Спортивный дневник» (по форме, указанной в приложении 1).

2. После каждого занятия занимающийся должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе задания и тренировки в целом.

3. Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители (законные представители) или сами его заполнить вместо детей.

4. По окончании режима повышенной готовности (самоподготовки), на первом тренировочном занятии «Спортивный дневник» сдается тренеру каждым занимающимся,

проводившим тренировочные занятия в домашних условиях.

5. «Спортивный дневник» может вестись занимающимися (законными представителями) в электронном виде, в таком случае, по окончании режима повышенной готовности (самоподготовки) он направляется тренеру посредством электронных средств связи и далее распечатывается.

Прочие условия.

Занимающиеся групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут также быть частично переведены на дистанционный режим проведения тренировочных занятий в период изоляции. В таком случае, занимающимися так же ведется «Спортивный дневник», с целью учёта проведённых тренировочных занятий в домашних условиях.

Приложение 1
титульный лист

(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося _____
(ФИО)

ГБУ СШОР №2 Московского района
(наименование организации)

Отделение _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме.

Организация тренировочного процесса в дистанционном режиме может предусматривать работу по нескольким направлениям:

- 1) общая физическая подготовка;
- 2) специальная физическая подготовка;
- 3) совершенствование элементов техники;
- 4) ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов;
- 5) изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов;
- 6) изучение истории развития вида спорта;
- 7) изучение истории Олимпийских (Паралимпийских) игр;
- 8) антидопинговая пропаганда;
- 9) соблюдение оптимального режима двигательной активности;
- 10) профилактика заболеваний и закаливание.

Особенности организации дистанционного обучения и осуществление контроля тренировочного занятия представлены в таблице.

№	Вид деятельности	Методические материалы	Организация	Контроль
1.	Общая физическая подготовка.	Разработка заданий по ОФП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке).	На сайте спортивной школы, на странице вида спорта необходимо создать индивидуальный страницы для каждого тренера, а на этих страницах – отдельные разделы для каждой группы, с которой он работает.	Для качественной организации самостоятельных занятий юных спортсменов и повышения их мотивации необходимо использовать различные формы контроля. Это может быть
2.	Специальная физическая подготовка.	Разработка заданий по развитию ведущих физических качеств в соответствии с модельными	Задания по ОФП, СФП и технической подготовке должны выкладываться на обозрение спортсменов постепенно (а не	дневник самоконтроля, где спортсмен отмечает не только выполненные задания, но и свое

		характеристиками вида спорта, представленными в ФССП для выполнения спортсменами самостоятельно (или под контролем родителей) в домашних условиях или на открытом воздухе (в парке, на площадке).	все сразу) за день до тренировки в виде плана. Там же могут выкладываться видеоролики с демонстрацией тренером (или специально подготовленным спортсменом) отдельных упражнений или элементов упражнений, на которые необходимо обратить внимание.	самочувствие. Для формирования интереса к занятиям целесообразно давать детям задания снимать небольшие видеоролики их тренировок и выкладывать их на общий ресурс, где все участники группы могут их видеть, а тренер может дать комментарии о правильности выполнения того или иного упражнения.
3.	Совершенствование элементов техники.	Разработка заданий, доступных для самостоятельного совершенствования отдельных технических приемов.	В методических указаниях должны быть представлены пояснения по объёму и интенсивности. Весь материал должен быть изложен простым, понятным для детей языком.	
4.	Ознакомление с индивидуальной техникой ведущих спортсменов.	Подготовка видеоматериалов, демонстрирующих индивидуальную технику ведущих спортсменов.	Для реализации этих разделов спортивной подготовки целесообразно организовать совместный ресурс (чат), когда все участники группы могут включиться в обсуждение просмотренного материала, а тренер дать свои комментарии.	Контролем является участие спортсмена в обсуждении представленных вопросов.
5.	Изучение тактики соревновательной деятельности известных спортсменов.	Подготовка видеозаписей соревнований, в которых ярко представлено применение тактических схем.		Заинтересованные спортсмены могут сами готовить отдельные темы. К этой работе могут быть привлечены и родители, выполняющие задание вместе с детьми.
6.	Изучение истории развития вида спорта.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по истории развития вида спорта.	Отдельный фильм с комментариями, доступными детям, может быть помещен на ресурс вместе с небольшим заданием	
7.	Изучение истории Олимпийских	Подготовка мультимедийных презентаций или видеофильмов по	(например, сравнение различных	Результаты выполненного задания могут размещаться на

	(Паралимпийских) игр.	истории Олимпийских (Паралимпийских игр).	тактических схем), которое спортсмен выполняет самостоятельно в удобное ему время. С этой целью удобно использовать QR-код.	отдельном ресурсе или отправляться тренеру на электронную почту.
8.	Антидопинговая пропаганда.	Подготовка мультимедийных презентаций или видеofilьмов, где обсуждается проблема применения допинга в спорте, активное изучение интернет-сайта РУСАДа.		
9.	Соблюдение оптимального режима двигательной активности.	Разработка методических указаний по объёму двигательной активности, которые необходимо поддерживать в течение дня.	Использование личных трекеров (фитнес-браслетов) или фитнес-программ, установленных на мобильных телефонах для фиксирования пройденной дистанции и количества потраченных калорий.	Ведение ежедневного фитнес-протокола. Сравнительный анализ по дням и результатам в отношении установленных нормативов.
10.	Профилактика заболеваний и закаливание.	Подготовка кратких указаний по проведению элементарных закаливающих процедур.	Размещение информации на сайте или других электронных ресурсах.	Организация совместного онлайн обсуждения впечатлений и достигнутых результатов через чат и т.п. в определённые заранее дни и часы.

III Методическая часть

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки (2 ступень), включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку (2 ступень);

Как правило, в 9-12-летнем подростковом возрасте весьма трудно определить способности к занятиям именно тяжелой атлетикой. Известно, что подростки-сверстники нередко значительно отличаются друг от друга по степени полового созревания и, следовательно, по физическому развитию. Поэтому при отборе важно учитывать не паспортный возраст, а биологический. Степень полового созревания определяется при первом же врачебно-педагогическом осмотре подростков.

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа предспортивной подготовки приведены в таблице.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	15
Количество тренировок в неделю	3	4	4-8	5-8
Общее количество часов в год	312	416	624	780
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности при их проведении;

При проведении тренировок тренер обязан:

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами тяжелоатлетического спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по тяжелой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочных занятий.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.
- занятия в тяжелоатлетическом зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий в тяжелоатлетическом зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного тяжелоатлетического оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования тяжелоатлетическим оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

- Нельзя превышать установленную тренером нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.
- Нельзя использовать неисправное тяжелоатлетическое и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.
- На тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

Меры безопасности в обращении со штангой:

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.
- Необходимо регулярно проверять гриф – нет ли на нем трещин, сколов, заусенец.
- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.
- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности тяжелоатлета,
- при явной неуверенности или боязни тяжелоатлету необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если тяжелоатлету при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, перчатки, и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и технические упражнения.

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2			1							1		
1.5. Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	2				1							1	
1.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	2	1				1							
1.7. Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1										
1.8. Психологическая подготовка	1			1									
1.9. Общая и специальная физическая подготовка	1				1								
1.10. Правила соревнований и их организация и проведение	1					1							
1.11. Места занятий оборудование и инвентарь	1						1						
1.12. Зачетные требования по теоретической подготовке	1							1					
Итого часов:	15	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	165	12	14	14	14	14	14	14	14	13	14	14	14
Специальная	124	10	10	10	12	12	10	10	10	10	10	10	10
Нормативы ОФП и СФП	4					2				2			
Медицинские обследования	4					2				2			
Итого часов:	297	22	24	24	26	30	24	24	24	27	24	24	24
Всего часов:	312	23	25	26	28	32	25	25	25	28	25	25	25

«Согласовано»
Зам. директора по СР
СШОР № 2 Московского р-на

«Утверждаю»
Директор ГБУ
СШОР № 2 Московского р-на

_____/_____/_____ / _____/_____/_____ /

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (НП – 2-3)

на 20__ год

Тренер _____
Группа начальной подготовки 2-й год

Распределение тренировочных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1. Антидопинговые мероприятия	1												
1.2. Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1								1				1
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических	1										1		

упражнений с отягощениями на организм занимающихся													
1.4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена,	2	1										1	
1.5. Врачебный контроль самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1												
1.6. Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнения методика обучения тяжелоатлетов	3	1		1						1			
1.7. Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1		1										
1.8. Психологическая подготовка	1			1									
1.9. Общая и специальная физическая подготовка	3		1		1		1						
1.10. Правила соревнований и их организация и проведение	1						1						
1.11. Места занятий оборудование и инвентарь	2						1		1				
1.12. Зачетные требования по теоретической подготовке	1							1					
Итого часов:	18	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	232	12	20	20	17	21	21	21	21	21	18	16	18
Специальная	158	14	14	14	13	14	13	12	13	12	15	15	15
Нормативы ОФП и СФП	2				1							1	
Участие в соревнованиях	2										2		
Медицинские обследования	4				2							2	
Итого часов:	390	26	34	34	33	35	34	33	34	33	35	34	33
Всего часов:	416	28	36	36	34	36	36	34	36	34	36	36	34

«Согласовано»
Зам. директора по СР
СШОР № 2 Московского р-на

«Утверждаю»
Директор ГБУ
СШОР № 2 Московского р-на

_____ / _____ /

_____ / _____ /

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 1 – ТЭ 2)

на 20__ год

Тренер _____
Группа тренировочной подготовки (ТП) 1й -2й год

Распределение тренировочных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1. Физическая Культура и спорт в России										1			
1.2. Антидопинговые мероприятия	1										1		

1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1											1	
1.4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	2				1								1
1.5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	1											
1.6.Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений методика обучения тяжелоатлетов	2		1				1						
1.7.Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1			1									
1.8.Методика тренировки тяжелоатлетов	1				1								
1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1					1							
1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	1						1						
1.11.Психологическая подготовка	1							1					
1.12.Общая и специальная физическая подготовка	2		1						1				
1.13.Правила соревнований и их организация и проведение	1	1											
1.14.Места занятий оборудование и инвентарь	1									1			
1.15.Зачетные требования по теоретической подготовке	1								1				
Итого часов:	18	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	178	17	18	18	17	20	20	30	20	19	19	18	20
Специальная	358	26	28	32	25	27	29	23	32	26	27	26	33
Нормативы ОФП и СФП	4				1	1					1	1	
Участие в соревнованиях	21	3	3		3	3				3	3	3	
Инструкторская и судейская практика	6				3							3	
Медицинские обследования	4					2						2	
Итого часов:	571	46	49	50	49	53	49	53	52	49	50	53	53
Всего часов:	624	48	51	51	51	54	51	54	54	51	51	54	54

«Согласовано»
Зам. директора по СР
СШОР № 2 Московского р-на

«Утверждаю»
Директор ГБУ
СШОР № 2 Московского р-на

_____/_____/_____

_____/_____/_____

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК (ТЭ 3 – ТЭ 5)

на 20__ год

Тренер _____

Группа тренировочной подготовки (ТП) 3-й –5-й год

Распределение тренировочных часов													
1. ТЕОРИЯ	часы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.1.Физическая Культура и спорт в России	1									1			
1.2. Антидопинговые мероприятия	3	1		1				1					

1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	1											1	
1.4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3		1			1							1
1.5.Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	1	1											
1.6.Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнения методика обучения тяжелоатлетов	3		1				1						1
1.7.Методики тренировки и обучения тяжелоатлетов	1			1									
1.8.Методика тренировки тяжелоатлетов	1				1								
1.9.Планирование спортивной тренировки краткое сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1					1							
1.10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1						1						
1.11.Психологическая подготовка	3	1						1			1		
1.12.Общая и специальная физическая подготовка	2								2				
1.13.Правила соревнований и их организация и проведение	3		1		1						1		
1.14.Места занятий оборудование и инвентарь	2			1						1			
1.15.Зачетные требования по теоретической подготовке	1					1							
Итого часов:	27	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2
2. ПРАКТИКА													
Общефизическая	239	16	18	21	20	21	21	23	21	19	21	18	20
Специальная	482	32	36	42	40	42	40	46	45	39	44	36	40
Контрольные испытания	4				1	1					1	1	
Участие в соревнованиях	18	3	3		3					3		3	3
Инструкторская и судейская практика	5				2							3	
Медицинские обследования	4					2						2	
Итого часов:	752	51	57	63	66	66	61	69	66	61	66	63	63
Всего часов:	780	54	60	66	68	69	63	71	68	63	68	64	65

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

Прилагается отдельным файлом.

- планы восстановительных мероприятий;

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2). Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3). К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Примерный план применения восстановительных работ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Обливание	ежедневно, утром	самостоятельно
2.	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки	тренер, мед. работник
3	Вибро-массаж 15 мин	два раза в неделю	тренер, мед. работник
4	Тепловые процедуры (сауна, баня)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	тренер сборной команды
5	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе тренировочных, и восстановительных сборов по календарному плану	мед. работник, тренер сборной команды
6	Витаминация (Витаминно-минеральные комплексы) (кроме запрещённых)	осенне-зимний весенне – летний период	мед. работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

- планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед тренерами, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера, инструктора, судьи по спорту.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера или самостоятельно. Тренер должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части оружия, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима. Не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух спортсменов. Работу по подготовке тяжелоатлетического зала к тренировочному занятию должны выполнять поочередно все спортсмены.

За годы занятий тяжелой атлетикой спортсмены должны под руководством тренера научиться следующему:

- выполнять обязанности дежурного;
- уметь построить группу перед началом занятия, сдать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в спортивный зал впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;

- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера;
- проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;
- оказывать помощь тренеру при проведении набора желающих заниматься тяжелой атлетикой в начале календарного года.

Кроме того, в тренировочном процессе для тяжелоатлетов необходимо также предусмотреть:

- изучение правил соревнований;
- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

Для тренирующихся этапы спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Участие в судействе в организации и проведении внутри школьных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли ассистента, судьи, секретаря	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
2	Помощь тренеру в проведении контрольно-переводных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	апрель-май	тренер
3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований; подготовка мест занятий и соревнований.	согласно календарю спортивно-массовых мероприятий СШОР	тренер
4	Помощь в организации тренировочного процесса и проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	июнь, июль, август	инструктор-методист, тренер
5	Помощь тренеру в проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки в роли ассистента, судьи, секретаря	сентябрь-октябрь декабрь-январь май-июнь	тренер
6.	Беседа на тему «судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в тяжелой атлетике»	в течении года	тренер
7	Овладения терминологией и командным языком для построения	в течении года	тренер

группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов тяжелой атлетики.		
--	--	--

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Тематика и содержание работы	группы		группы			
	НП-1	НП-2,3	ТСС-1	ТСС -2	ТСС-3	ТСС-4,5
Особенности подготовки мест занятий, оборудования и инвентаря	+	+	+	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении	-	-	+	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	-	+	+	+	+	
Общие положения о соревнованиях по тяжелой атлетике	+	+	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)	-	-	-	-	+	+
Особенности судейства	-	-	+	+	+	+
Судейство соревнований ГБУ СШОР № 2 Московского р-на по тяжелой атлетике		-	-	-	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-	-	-	-	-	-

IV Система контроля и зачетные требования

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень);

<i>Этапы</i>	<i>Возраст</i>	<i>Разряды</i>
НП-1	9 лет	без разряда
НП-2,3	10-11 лет	3-2 юношеский разряд
ТЭ(СС)-1	12 лет	3-1 юношеский разряд
ТЭ(СС)-2	13 лет	1 юношеский разряд - III спортивный разряд
ТЭ(СС)-3	14 лет	III-II спортивный разряд
ТЭ(СС)-4,5	15 лет	II - I спортивный разряд

- виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки (2 ступень), сроки и методику проведения контроля;

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

- программа испытаний по СФП должна соответствовать возрастным данным и подготовленности тяжелоатлета, в межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях одного возраста,
- участники должны быть осведомлены о программе испытаний,
- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования,
- в ходе испытания судья ведёт счет количеству повторений,
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка,
- при повторном испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования,
- в любых испытаниях по СФП и ОФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, не оцениваются.
- результаты заносятся в сводный протокол индивидуального тестирования.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа, характеризует уровень физической подготовки и проводится два раза в год: май-июнь, октябрь-ноябрь. Для предварительного прогнозирования спортивных способностей по данным показателям разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Функциональное состояние - это совокупность наличных характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности

функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека. По сути, это возможность спортсмена выполнять свою конкретную специфическую деятельность. Поскольку функциональные состояния представляют собой сложные системные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, их оценка должна быть комплексной и динамичной. Наиболее существенными для выявления специфики того или иного состояния служат показатели деятельности тех физиологических систем, которые являются ведущими в процессе выполнения физической нагрузки.

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) и рекомендации по организации тестирования.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Контрольные (промежуточные) нормативы
по специальной физической и технико-тактической подготовке
НП-1

*в % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок в полуподсед с плитов, от уровня коленей	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)
2	Приседания со шт над головой рывк хв	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)
3	Подъем на грудь в поуподсед	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)
4	Толчок штанги (со стоек)	30%* на 5 раз (не меньше 10кг)
участие в первенствах СШОР, 3 юн разряд		

НП-2,3

*в % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок в полуподсед с плитов, от уровня коленей	40%* на 5 раз (не меньше 15кг)
2	Приседания со шт над головой рывк хв	40%* на 5 раз (не меньше 15кг)
3	Подъем на грудь в полуподсед с помоста	40%* на 5 раз (не меньше 15кг)
4	Толчок штанги со (стойки)	40%* на 5 раз (не меньше 15кг)
участие в первенствах СШОР, 3-2 юн разряд		

ТЭ-1

*в % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок классический	50%* на 6 раз
2	Уход в низкий сед рывк хв, шт на плечах	50%* на 6 раз
3	Толчок классический	50%* на 6 раз

4	Приседания со шт на плечах	90%* на 6 раз
участие в официальных соревнованиях, первенствах СШОР, 3-1 юн разряд		

ТЭ-2

*В % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок классический	50%* на 6 раз
2	Уход в низкий сед рывк хв, шт на плечах	50%* на 6 раз
3	Толчок классический	50%* на 6 раз
4	Приседания со шт на плечах	100%* на 6 раз
участие в официальных соревнованиях, первенствах СШОР, 1 юн- III разряд		

ТЭ-3

*В % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок классический	50%* на 6 раз
2	Уход в низкий сед рывк хв, шт на плечах	50%* на 6 раз
3	Толчок классический	50%* на 6 раз
4	Приседания со шт на плечах	110%* на 6 раз
участие в официальных соревнованиях, II-III разряды		

ТЭ-4

*В % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок классический	50%* на 6 раз
2	Уход в низкий сед рывк хв, шт на плечах	50%* на 6 раз
3	Толчок классический	50%* на 6 раз
4	Приседания со шт на плечах	120%* на 6 раз
участие в официальных соревнованиях, Первенства и чемпионаты СПб и России, II-I разряд		

ТЭ-5

*В % от собственного веса

№	упражнение	норматив
1	Рывок классический	50%* на 6 раз
2	Уход в низкий сед рывк хв, шт на плечах	50%* на 10 раз
3	Толчок классический	50%* на 10 раз
4	Приседания со шт на плечах	130%* на 6 раз
участие в официальных соревнованиях, Первенства и чемпионаты СПб и России, II-I разряд		

V Перечень информационного обеспечения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Беляев В.С., Бибе Л.М., Болховский Р.Н. Тяжелая атлетика. Техника классических упражнений: Учебное пособие. – М.: МГПУ, 2006. – 36с.
2. Богдасаров С. Записки старого тренера. – М.: Арбат-информ, 2003, 224с.
3. Горулев П.С., Румянцева Э.Р. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы, учебное пособие/ П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева; Башкирский институт физической культуры. – м.: Советский спорт, 2006. – 164с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для ВУЗов/Л.С.Дворкин.- М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
5. Запрещенный список 2012. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Вступает в силу с 01.01.2012
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
7. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
8. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
9. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. –М.: ИПК «Московская правда», 1999.-106с.
10. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г.Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151с.
11. Тяжелая атлетика: учеб для институтов физической культуры.- Изд., 4-е, перераб, доп./Под ред. А.Н. Воробьев. – М.: ФиС, 1988. – 238с.
12. Роман Р.А.. Книга: «Тренировка тяжелоатлета» - 2-е изд., перераб., доп.- М.: ФиС, 1986.- 175 с.
13. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966.- 200 с.
14. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
15. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
16. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
17. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
18. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408
20. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для спортсменов:

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Медведев А.С. Биомеханика классического рывка и толчка и основных специально-подготовительных рывковых и толчковых упражнений/А.С. Медведев (монография).- Ижевск: Олимп Лтд. - 1997
3. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.

4. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1966.- 200 с.
5. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
6. Роман Р.А., Шакирзятов М.С.. Пособие: «Рывок, толчок». Издание 2е, М.: ФиС, 1978.
7. Мороз Р.П.. Учебное пособие: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1957.
8. Роман Р.А.. Сборник статей: «Тяжелая атлетика». М.: ФиС, 1971.
9. Федеральный стандарт по тяжелой атлетике, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21 февраля 2013 г. № 73.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. <https://www.youtube.com/watch?v=y6g7o6ux84M>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Sn7hW9DXqKA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=y8PF4Uplea0>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
 - Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.02.2013 г. №73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика».
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://rusada.ru/>
4. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/>
5. Официальный сайт федерации тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>
6. Официальный сайт европейской федерации тяжелой атлетики <http://www.ewfed.com>
7. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики <http://www.iwf.net>
8. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
9. Комитет по физической культуре и спорту СПб <http://kfis.spb.ru/>
10. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
11. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для спортсменов;

1. Официальный сайт федерации тяжелой атлетики России <http://www.rfwf.ru>

2. Официальный сайт европейской федерации тяжелой атлетики <http://www.ewfed.com>
3. Официальный сайт международной федерации тяжелой атлетики <http://www.iwf.net>
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг.
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)
5. Комитет по физической культуре и спорту СПб <http://kfis.spb.ru/>
6. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
7. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»

Тяжелая атлетика

1.	<p>Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки. Знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 280, [1] с. : ил. - (Высшее образование). - Гриф УМО по направлениям пед. образования. - Библиогр.: с. 276-277. - ISBN 978-5-222-17583-5 : 500 р.</p>
2.	<p>Зинкевич, Д.А. Основные упражнения с отягощениями для силовой тренировки [Текст] : учебное пособие для студентов направления 034300 "Физическая культура" / Д. А. Зинкевич ; Уральский государственный университет физической культуры ; Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск : Уральская Академия, 2014. - 173 с. : ил. - Библиогр.: с.172-173. - 120 р.</p>
3.	<p>Кинезиология тяжелой атлетики. Актуальные проблемы и инновационные подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов [Текст] : материалы Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 1-3 ноября 2012 г. / М-во спорта Рос. Федерации ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : Изд-во МГАФК, 2012. - 176 с. : ил. - Посвящ. 88-летию д-ра мед. наук, проф. Воробьева Аркадия Никитича, двукратного Олимп. чемпиона, первого ректора МОГИФК. - 140 р.</p>
4.	<p>Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности: 1896-2012 гг. [Текст] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : [б. и.], 2014. - 129 с. : ил. - Библиогр.: с. 128. - 95 р.</p>
5.	<p>Семин, Н.И. Тяжелоатлетический спорт в Олимпийских играх современности: 1896-2012 гг. [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура" / Н. И. Семин, В. М. Тарасенко ; Московская государственная академия физической культуры. - Электрон. текстовые дан. (1 файл). - Малаховка : [б. и.], 2014. - Электрон. дан. (1 файл) : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБС. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии. - Библиогр.: с. 128.</p>
6.	<p>Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : учеб. пособие / А. Х. Талибов ; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.],</p>

	2010. - 76 с. : ил. - Гриф УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 74-76. - 50 р.
7.	Тяжелая атлетика : [учеб. пособие] / под общ. ред. Б. Х. Тютеебаева . - Кызылорда : [б. и.], 2010. - 153 с. : ил. - Библиогр.: с. 152-153. - ISBN 978-601-229-163-6 : 70 р.

VI План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий программы формируется организацией ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «тяжелая атлетика»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки (2 ступень) на этапе);
- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 7);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень).

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень), кроме основного тренера по виду спорта «тяжелая атлетика», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки (2 ступень), при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень).

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 8), для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся основной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются организацией в локальных актах.

Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку (2 ступень) на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень). Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки (2 ступень) определяется организацией в локальных актах и в соответствии с регулирующими нормативными актами региона.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки (2 ступень).

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединений группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости согласно Программе).

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «тяжелая атлетика».

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям

1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку (2 ступень), должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными настоящими базовыми требованиями.

2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень):

2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям Профессиональных стандартов утвержденных приказами Минтруда России или Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916-н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2.2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), и иным условиям:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 №134-н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (2 ступень) (Приложение № 9 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бокс плиометрический мягкий (различной высоты)	комплект	1
2.	Велозргометр	штук	1
3.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
4.	Возвышение для помоста (подставка под ноги)	штук	1 на помост
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
6.	Гири спортивные (8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	1
7.	Гриф штанги (детский) (5 кг, 10 кг)	штук	1 на помост
8.	Гриф штанги (женский) (15 кг)	штук	1 на помост
9.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
10.	Зеркало настенное (0,6x2 м)	штук	1 на помост
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Магнезия	кг	0,5
13.	Магнезница	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	1 на помост
15.	Монитор жидкокристаллический	штук	1
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	1
17.	Ноутбук	штук	1
18.	Плинты для штангистов (разной высоты)	пар	1 на помост
19.	Помост тяжелоатлетический тренировочный	комплект	1
20.	Скамейка гимнастическая	штук	1
21.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	2
22.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
23.	Стеллаж для хранения дисков и грифов	штук	1 на помост
24.	Стенка гимнастическая	штук	2
25.	Стойка для приседания со штангой	штук	1 на помост
26.	Тренажер для развития мышц живота	штук	1
27.	Тренажер для развития мышц ног	штук	2
28.	Тренажер для развития мышц рук и плечевого пояса	штук	2
29.	Тренажер для развития мышц спины	штук	1

30.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
31.	Штанга тяжелоатлетическая мужская (240 кг)	комплект	1
			на помост

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10 к базовым требованиям спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «тяжелая атлетика»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование ²							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки тяжелоатлетические (штангетки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Гетры тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Лямки тяжелоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Пояс тяжелоатлетический	пара	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом (тренировочная)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Футболка с коротким рукавом (соревновательная)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Шорты тренировочные (леггинсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1

² Определяется организацией (по мере необходимости)

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется в пределах выделенного финансирования в соответствии с нормативами затрат, установленных в регионе.

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), в том числе организацию систематического медицинского контроля производится по принципу разрядной принадлежности спортсменов

- спортсмены б/р – до 2 сп. разряда обслуживаются по районному принципу в ВФО «Городская поликлиника №75, по адресу Новоизмайловский пр., 29);
- спортсмены 1 сп. разряда и выше, а также спортсмены с более низким разрядом, но включенные в сборную спортивную команду Санкт-Петербурга, обслуживаются в СПб ГБУЗ ГВФД по адресу Санкт-Петербург, наб.реки Фонтанки, 18.

Периодичность и содержание медицинского обеспечения регламентирована Приказом Минздрава России № 1144н от 23.10.2020.

Дополнительно учреждение осуществляет страхование спортсменов на случай травмы в период тренировок и соревнований. Закупка услуг страхования осуществляется раз в год на всех зачисленных спортсменов.

[конец документа]

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

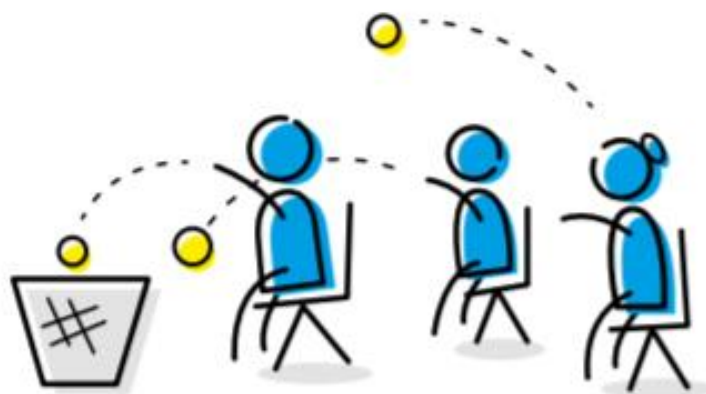
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

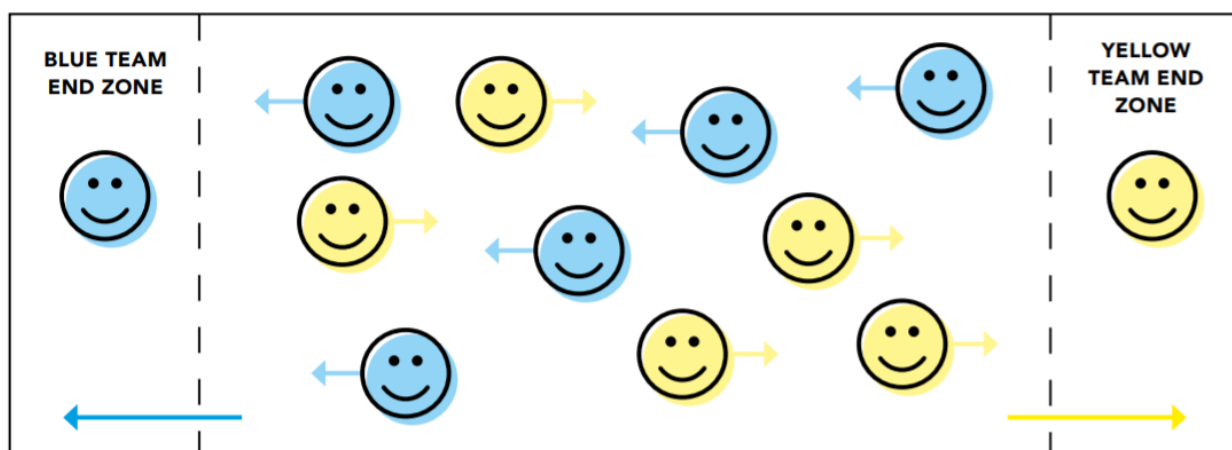
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещенных субстанций.
 - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

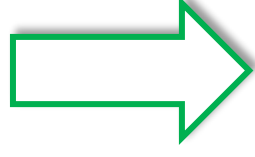
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Допинг



**совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил**



Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



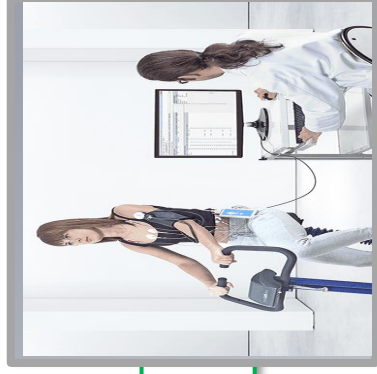
По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных субстанций
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

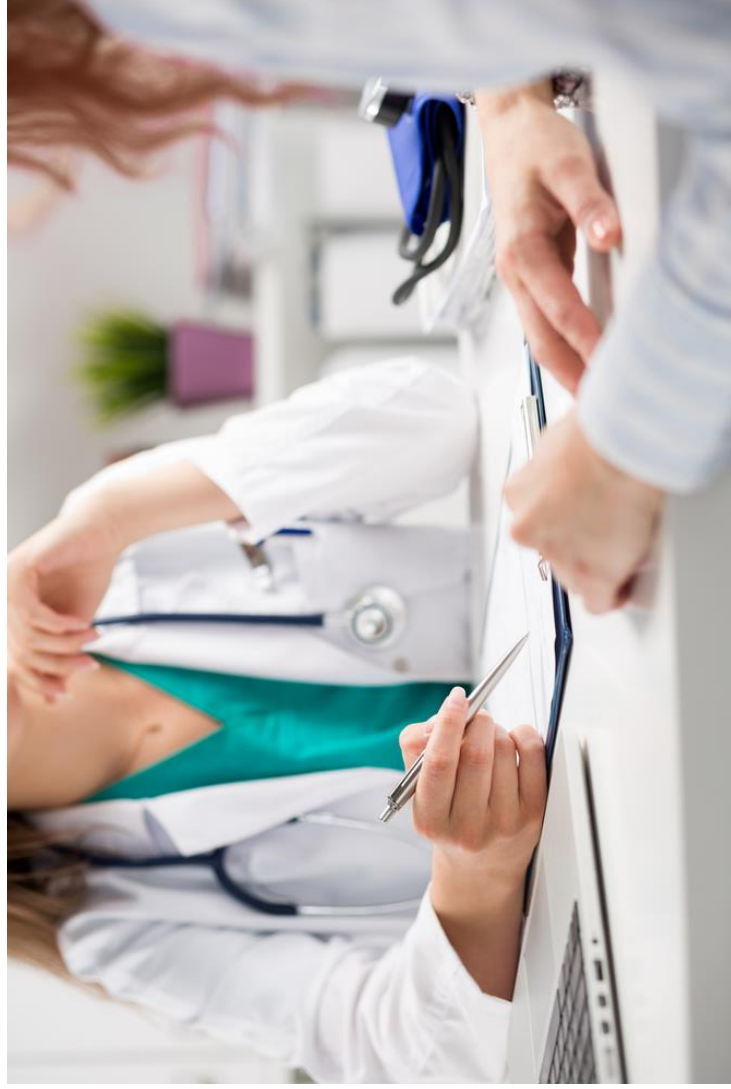
[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



Что делать, если ваш ребенок заболел?



- ✓ **Не заниматься самолечением**
- ✓ **Проконсультироваться с врачом**

- ✓ **Проверить назначенные лекарственные препараты на list.rusada.ru**

Последствия допинга



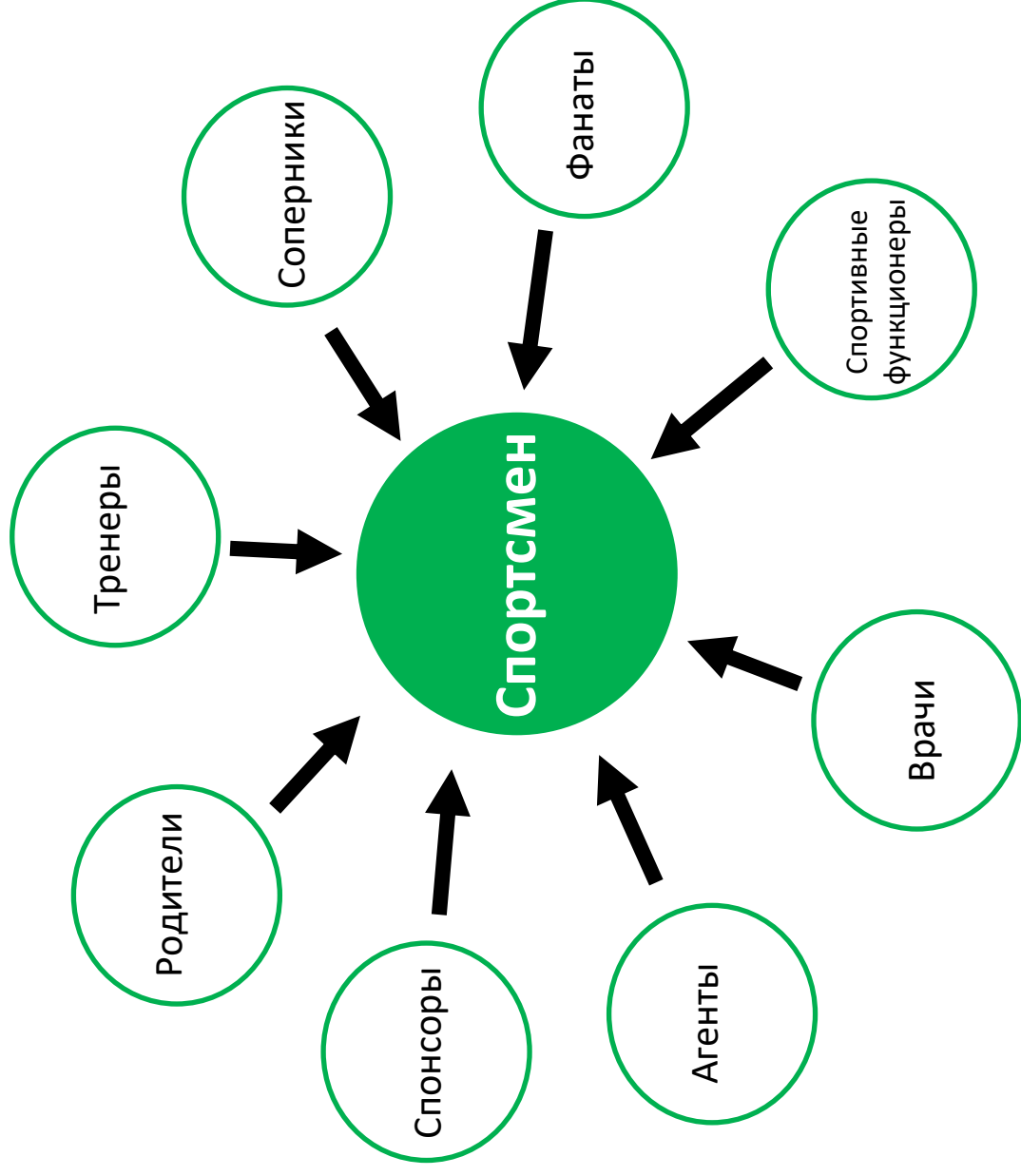
Наносит вред здоровью



Лишает свободы выбора

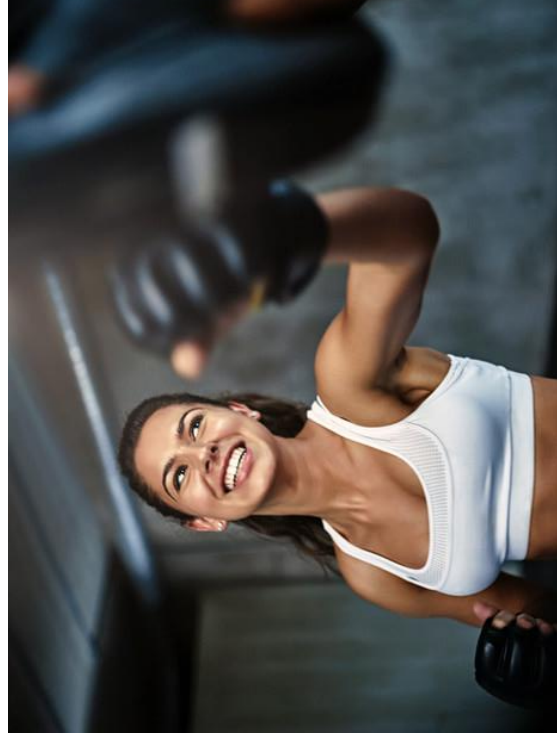


Переносит идеологию обмана на
другие сферы общественной
жизни



Роль родителей

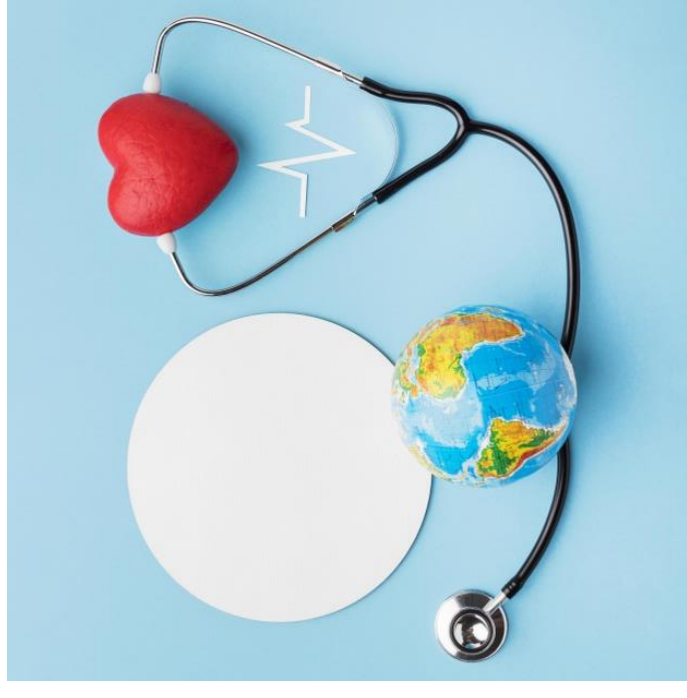
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг вне профессионального спорта

Социологические исследования показывают, что **запрещенные субстанции** имеют более широкое **распространение вне спорта**

! Особый риск связан со спортивным питанием и БАДами



Деятельность РУСАДА

РУСАДА – организация, призванная *противодействовать допингу в спорте*

Деятельность РУСАДА направлена *на охрану здоровья спортсменов и защиту их права на участие в соревнованиях, свободных от допинга*

Основными *направлениями деятельности* РУСАДА являются:

- ✓ продвижение *здорового и честного спорта*
- ✓ планирование и проведения *тестирования*
- ✓ реализация *образовательных программ*
- ✓ *расследование* фактов возможных нарушений
- ✓ *обработка результатов*
- ✓ выдача *разрешений на ТИ*
- ✓ *сотрудничество* на национальном и международном уровнях

РУСАДА

ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

rusada.ru образование

← → ↻ 📄 ☆ 👤 ⋮

[newrusada.triagonal.net/online/login/index.php](https://rusada.ru/online/login/index.php)

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

[Создать учетную запись](#)

VK FB Instagram Telegram

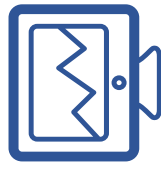
Памятка для родителей



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



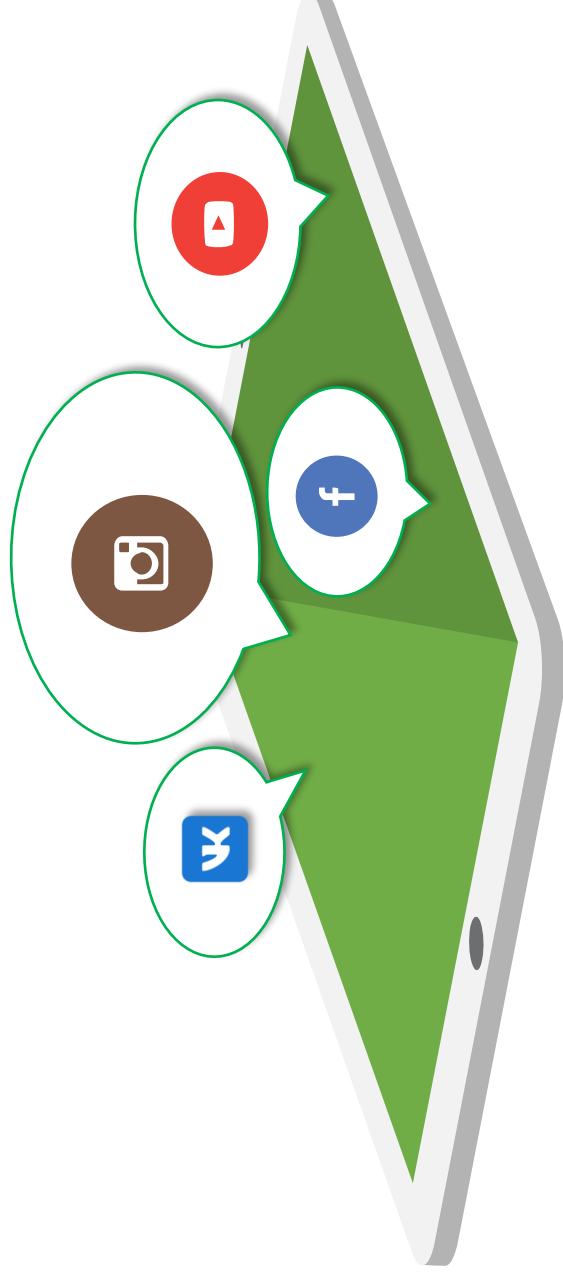
rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

РУСАДА

**Роль родителей в процессе антидопингового
обеспечения спортсменов**



Документы



ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС 2021



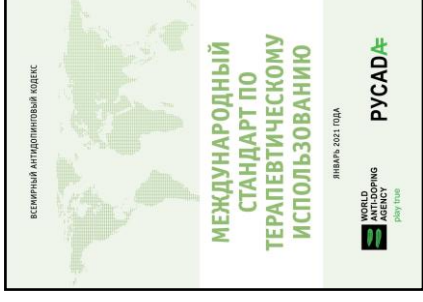
WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY
play true

РУСАДА



Запрещенный
список

МС по сохранению
конфиденциальности
информации о
частных лицах



МС по
терапевтическому
использованию

МС для
лабораторий

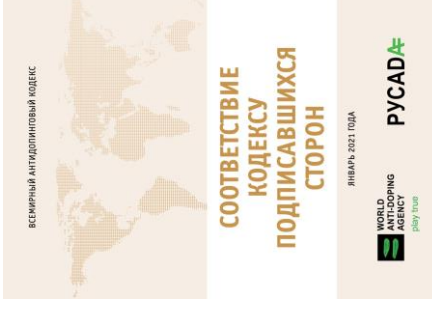


МС по
тестированию
и расследованиям

МС по
соответствию
сторон



МС по
обработке
результатов



МС по
образованию

Памятка по изменениям в Кодексе 2021



✓ Доступна на сайте РУСАДА в
разделе Кодекс и МС



КОДЕКС - 2021 ОБЗОР ОСНОВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Справочное руководство не заменяет терминологию Кодекса. Необходимо подчеркнуть терминологию Кодекса всегда является первоисточником. Данное руководство, таким образом, предоставляется исключительно для понимания Кодекса и ни в коем случае не является обязательным юридическим документом.

Общие принципы

Общие принципы

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем координации основных элементов этой борьбы.

- Антидопинговые программы направлены на защиту здоровья Спортсменов и предоставление Спортсменам возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования Запрещенных субстанций и Методов.
- Права спортсменов, установленные Кодексом, включены в список основополагающих ценностей.
- Любой спортсмен имеет право на образование.

Изучите памятку



✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки



ПАМЯТКА ПО ПРАВАМ СПОРТСМЕНОВ

Права чистых спортсменов являются основополагающей ценностью в борьбе с допингом в спорте.

Многие положения, касающиеся прав спортсменов, уже сегодня прописаны в документах, регламентирующих антидопинг в мире. Тем не менее, Всемирный антидопинговый кодекс претерпевает постоянные изменения, и уже с 2021 года вступает в силу 4-ая редакция Кодекса, которая полностью пронизана идеей защиты прав спортсменов.

Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» представляет памятку, посвященную правам спортсменов на всех этапах антидопинговых программ.

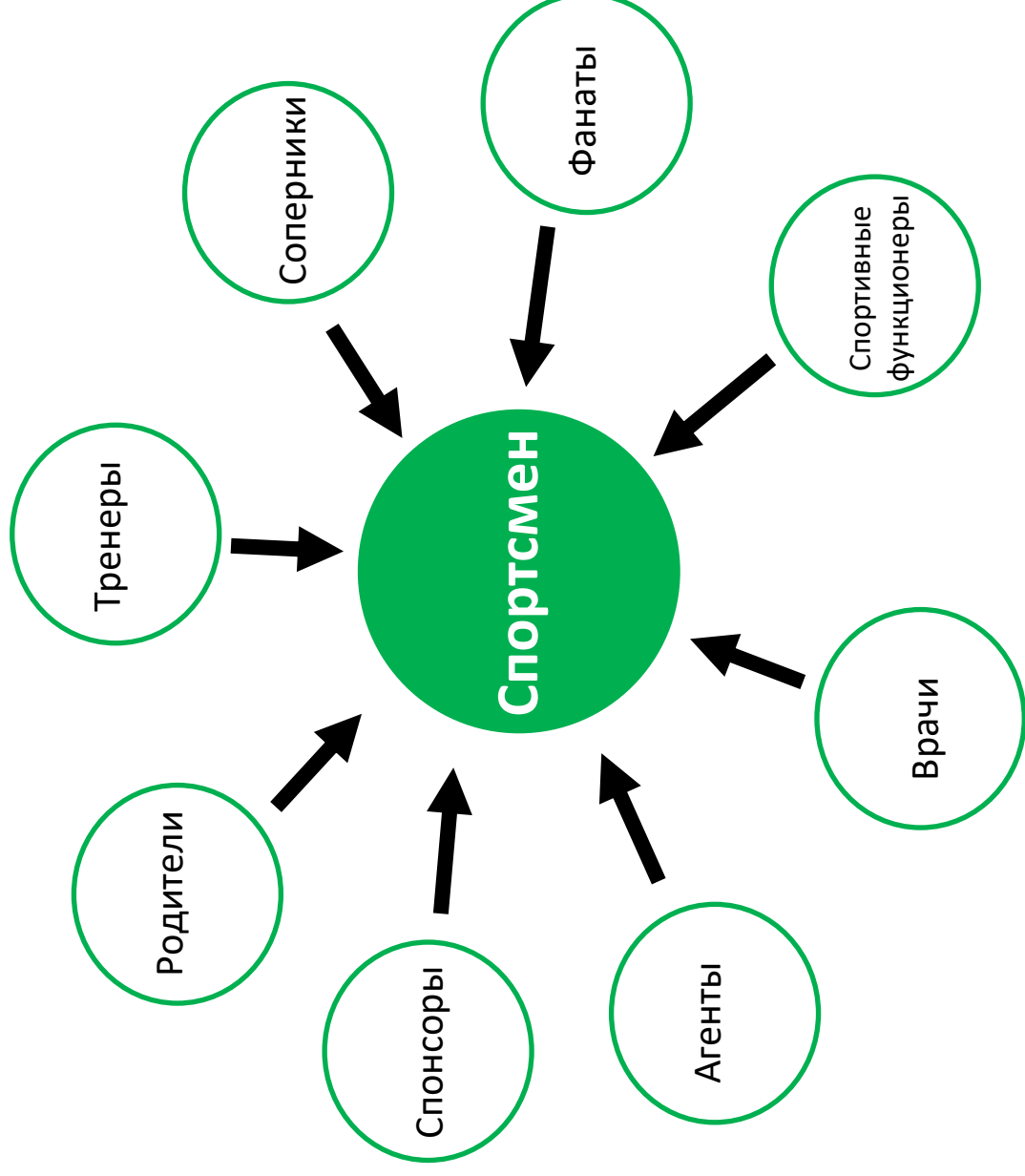
РУСАДА

Памятка для родителей



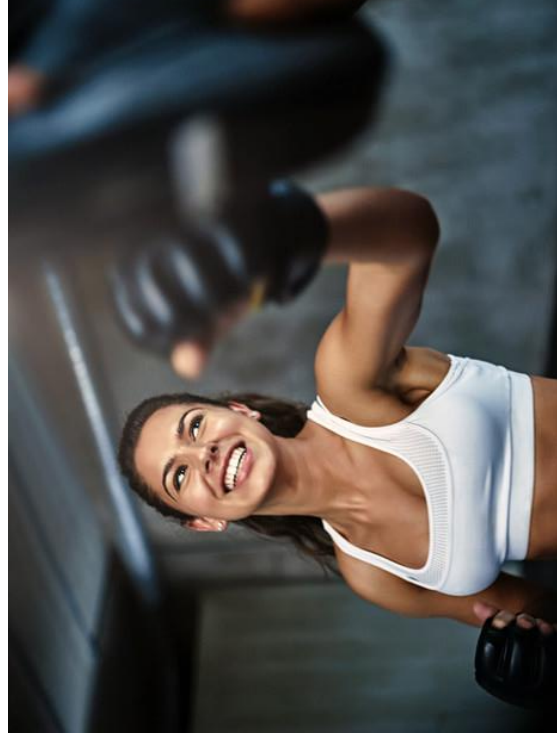
✓ Доступна на сайте РУСАДА в разделе Образование - Памятки





Роль родителей

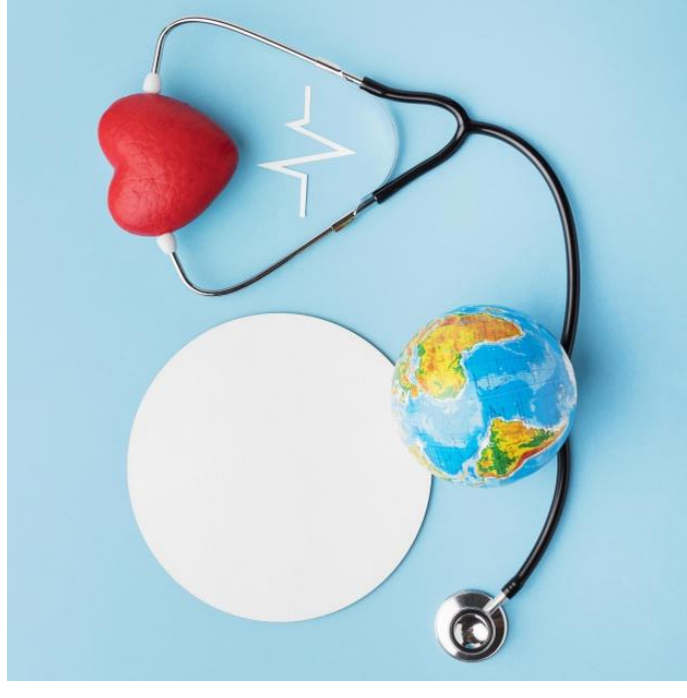
- ✓ научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта



- ✓ формируйте позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу



- ✓ будьте примером для подражания



- ✓ грамотно расставляйте перед ребенком приоритеты

- ✓ как можно больше разговаривайте с ребенком, завоейте его доверие



- ✓ обращайтесь внимание на любые изменения, происходящие с Вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них

Группы риска

Ребенок может начать принимать запрещенные субстанции, если он:

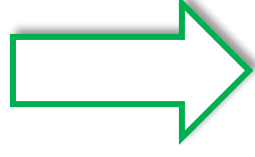
- недавно **поменял спортивный клуб/круг общения** и попал в новую среду
- начал выступать на **новом соревновательном уровне**
- вернулся в спорт **после травмы**
- потерпел **неудачу** на последних соревнованиях
- находится под **давлением** со стороны близких, которые ждут от него только победы
- **не уверен** в себе
- **вдохновляется спортсменом**, нарушившим антидопинговые правила
- считает, что **допинг** является **неотъемлемой частью спорта**
- **пренебрегает рисками для здоровья**, связанными с употреблением допинга



ПОМНИТЕ!

**Бюджет Ваш ребенок
принимать
запрещенные
субстанции или нет,
зависит от Вас!**

Допинг



совершение одного или нескольких нарушений
антидопинговых правил

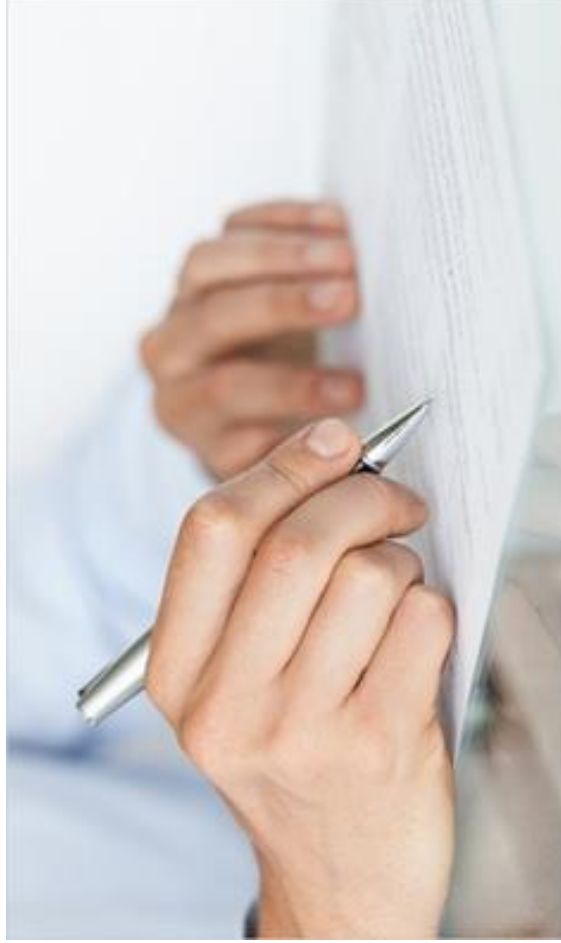


Виды нарушений антидопинговых правил

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Запрещенное сотрудничество
- Воспрепятствование или преследование

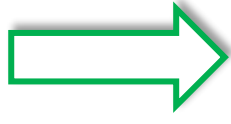
Обработка результатов в случае наличия неблагоприятного результата анализа

- Получение *информации* о возможном нарушении антидопинговых правил

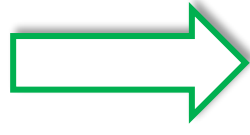


- Проверка наличия действующего разрешения на *ТИ*/возможных отступлений от *Международных стандартов/употребления запрещенной субстанции разрешенным способом*

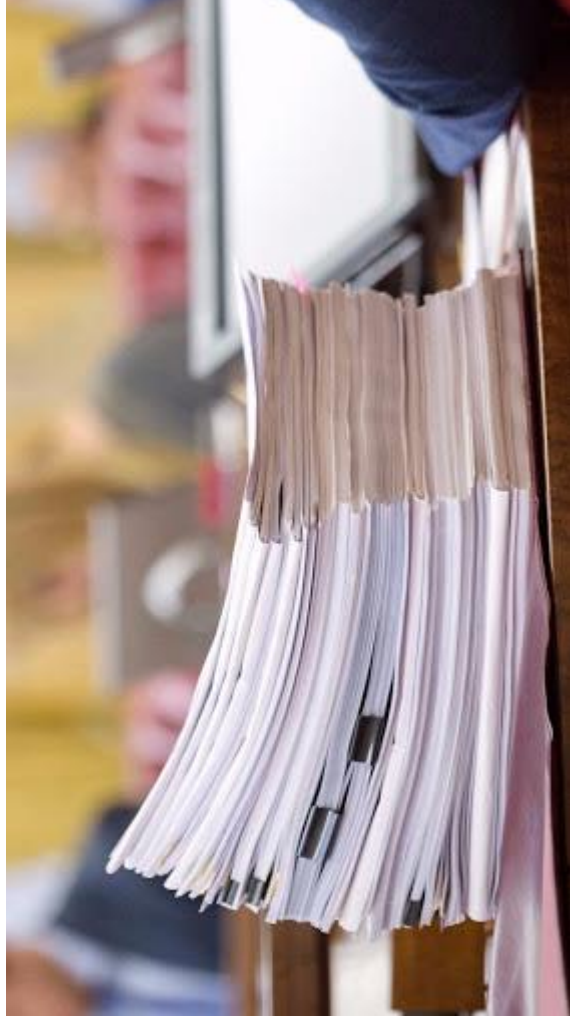
- **Уведомление спортсмена/НФ/МФ/ВАДА**
Возможное временное отстранение



- **Получение информации от спортсмена**

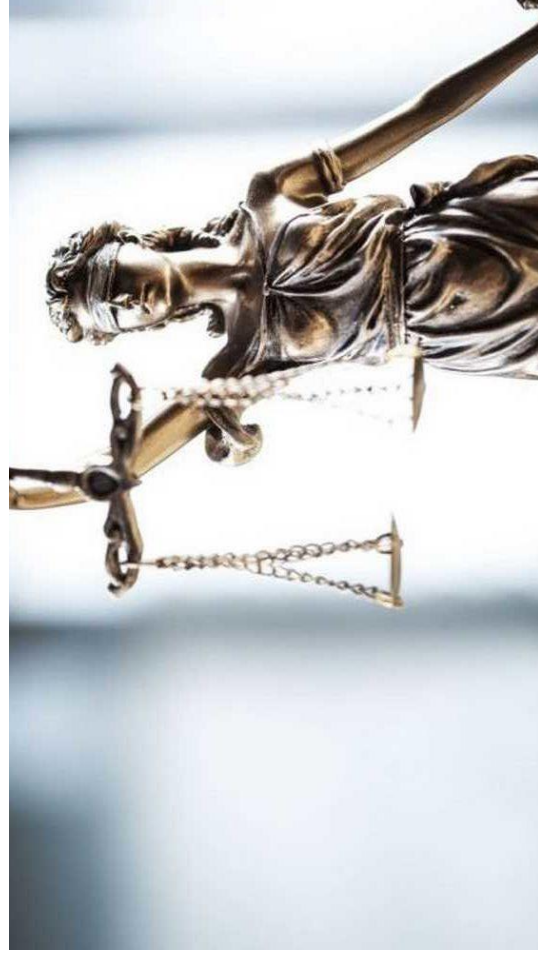


- **Предъявление обвинения в нарушении**
антидопинговых правил



➤ **Слушание** по делу

➤ **Вынесение** решения



➤ **Уведомление спортсмена**
о вынесенном решении



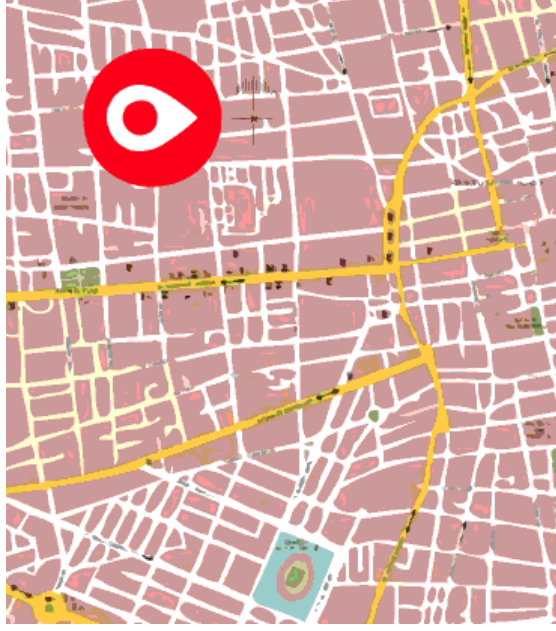
➤ **Применение** санкции на основании решения



➤ **Уведомление МФ и ВАДА** о вынесенном
решении

Процедура обработки нарушений порядка предоставления информации о местонахождении

- **Получение протокола** неудавшейся попытки или **сведений** о некорректном или несвоевременном предоставлении информации

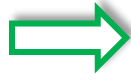


- **Уведомление** спортсмена и национальной федерации - 14 дней на предоставление объяснений



- Рассмотрение **объяснений**

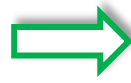
➤ Принятие **решения** – 14 дней



➤ **Информирование** спортсмена и национальной федерации о **вынесенном решении**



➤ **Пересмотр** в административном порядке - 14 дней



➤ Вынесение **решения после пересмотра**, внесение информации в АДАМС - 14 дней



! Любое **сочетание трех пропущенных тестов /случаев непредоставления информации** – может влечь **дисквалификацию** сроком **до 2 лет**

САНКЦИИ К СПОРТСМЕНАМ



Спортивная дисквалификация

Административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ.

Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

Уголовная ответственность:

- **Статья 226.1.** Контрабанда
- **Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	От 2* до 4 лет
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	4 года*
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	4 года
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 до пожизненного срока
Назначение или попытка назначения	От 4 до пожизненного срока
Соучастие	От 2 до пожизненного срока
Запрещенное сотрудничество	2 года
Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам	От 2 до пожизненного срока

Персонал спортсмена

Любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, **родитель** или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке к спортивным соревнованиям и участия в них

САНКЦИИ К ПЕРСОНАЛУ СПОРТСМЕНА



**Спортивная дисквалификация
от 4 лет до пожизненного**

**Административная
ответственность**

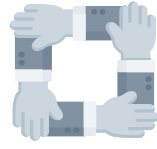
Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним

**Дисциплинарная
ответственность**
Статья 348.11 Расторжение
трудового договора

Уголовная ответственность

Статья 226.1. Контрабанда
Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 230.2. Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте
Статья 234. Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта

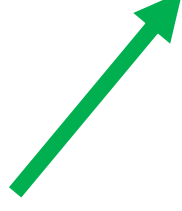
Взаимное признание



Дисквалификация, наложенная в
одном виде спорта, **должна быть**
признана:



в других видах спорта



в других странах

Запрещенное сотрудничество



Спортсмены и иные лица **не должны работать** с тренерами, инструкторами, врачами или иным персоналом спортсмена, которые **отбывают дисквалификацию** в связи с нарушением антидопинговых правил, или которые были **признаны виновными** по уголовному делу или в ходе дисциплинарного расследования в отношении допинга

Нарушение данного требования может повлечь за собой **дисквалификацию сроком до 2-х лет**

**Принцип «строгой ответственности»:
спортсмен отвечает за все, что
попадает в его организм!**



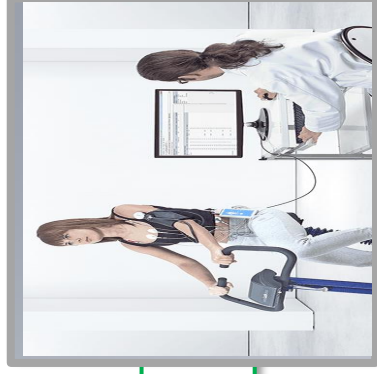
По каким критериям субстанции и методы включаются в Запрещенный список?



Вред здоровью спортсмена
(1)



Противоречие
духу спорта
(2)



Улучшение спортивных
результатов
(3)



Маскировка использования
других
запрещенных субстанций
и методов

**При выполнении минимум двух критериев (из первых трёх),
субстанция попадает в запрещенный список**

<https://rusada.ru/>

Сервис для проверки препаратов

РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

Препарат или субстанция

[Библиотека](#)

Не нашли, что искали? Свяжитесь с нами - 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

list.rusada.ru



Разрешение на ТИ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Международный уровень

Рассматривает

Международная федерация

Национальный уровень

Рассматривает

РУСАДА

Разрешение на терапевтическое использование необходимо
получить ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ
запрещенной субстанцией или методом

РУСАДА

ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



rusada@rusada.ru

| +7 (499) 271-77-61



RU / EN

О НАС

СПОРТСМЕНАМ

ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ

ДИСКВАЛИФИКАЦИИ

ОБРАЗОВАНИЕ

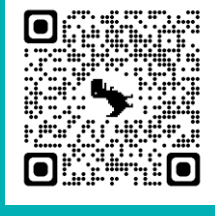
ПРЕПАРАТЫ

НОВОСТИ

ТИ



ГЛАВНАЯ / ПРЕПАРАТЫ / ТИ



PDF

Бланк запроса на терапевтическое использование 2021

СКАЧАТЬ



PDF

Международный стандарт по терапевтическому использованию 2021

СКАЧАТЬ



Критерии получения разрешения на ТИ



**Запрещенная
субстанция или
метод необходимы
для лечения острого
или хронического
заболевания**



**Отсутствие разумной
терапевтической альтернативы**



**Терапевтическое
использование
запрещенной
субстанции или метода
крайне маловероятно
может привести к
дополнительному
улучшению
спортивного результата**



**Необходимость
использования запрещенной
субстанции или метода не
является следствием
предыдущего использования
(без ТИ) субстанции или
метода**

Процедура допинг-контроля



ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ ПРОХОДИТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ!



Уведомление спортсмена

- ✓ Заполнение бланка уведомления
- ✓ ИДК объясняет права и обязанности спортсмена
- ✓ Подпись спортсмена



Пункт допинг контроля

- ✓ При наличии разрешения на ТИ, необходимо внести данную информацию в протокол допинг-контроля



Процедура отбора пробы

- ✓ Тип пробы: моча, моча + кровь
- ✓ Тип тестирования: внесоревновательное, соревновательное
- ✓ Пробы: стандартная, промежуточная, дополнительная

ПРОЦЕДУРА ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

КТО Тестирует?



**Национальное
антидопинговое агентство**



**Международная федерация
по виду спорта**

Права и обязанности спортсменов



Право на:

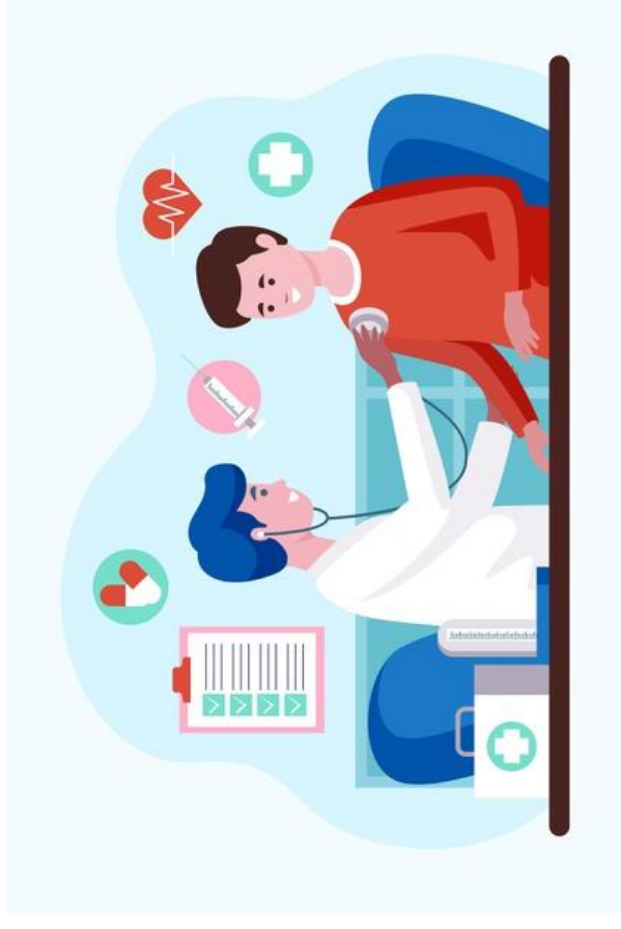
- представителя и переводчика
- получение дополнительной информации о процедуре допинг-контроля
- получение отсрочки по уважительной причине от немедленной явки на процедуру допинг-контроля
- модификацию процедуры допинг-контроля (несовершеннолетние спортсмены и спортсмены с ограниченными возможностями)

Обязанности:

- оставаться в поле зрения шаперона/ИДК с момента уведомления и до окончания процедуры
- предоставить документ, удостоверяющий личность спортсмена
- немедленно явиться на пункт допинг-контроля
- знать и соблюдать требования процедуры допинг-контроля

Уважительные причины для отсрочки

- ✓ оказание срочной медицинской помощи



- ✓ окончание тренировочного процесса

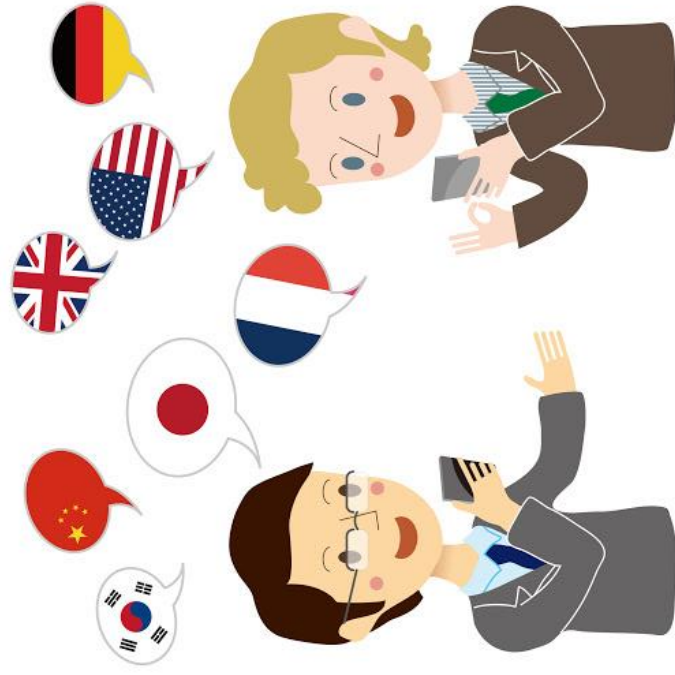


- ✓ участие в дальнейших стартах



- ✓ переодевание в более комфортную одежду

- ✓ забрать/найти документ, удостоверяющий его личность



- ✓ поиск представителя и/или переводчика



- ✓ участие в церемонии награждения



- ✓ участие в пресс-конференции после соревнований

Модификации для несовершеннолетних спортсменов

**Возможность присутствия
представителя в течение
всей процедуры отбора
проб!**

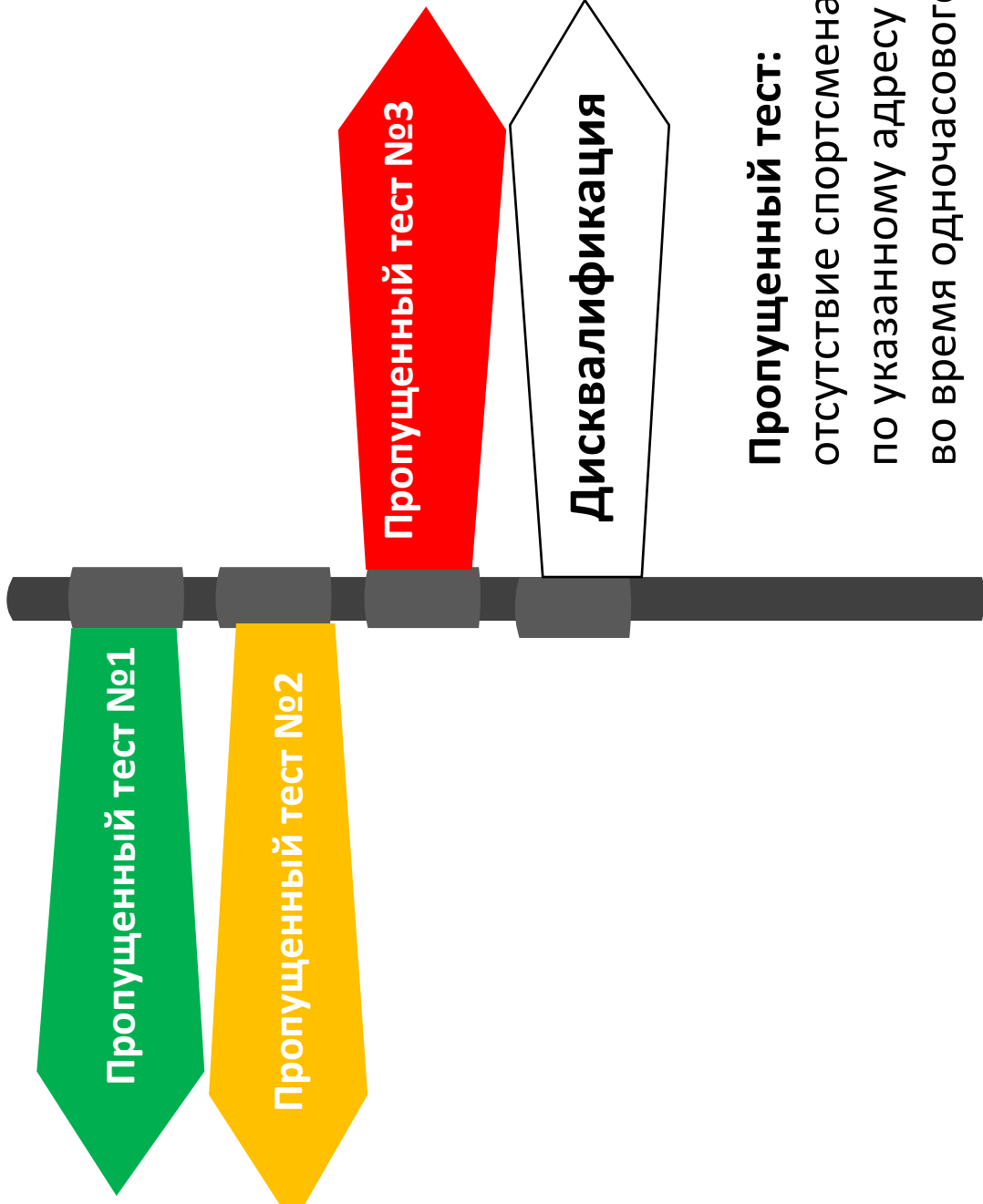


Пулы тестирования

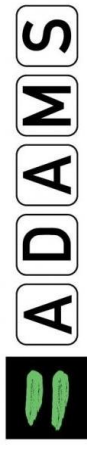
Любое сочетание трех нарушений порядка предоставления информации (непредоставление информации /пропущенный тест) в течение **12 месяцев** является нарушением антидопинговых правил и может привести к дисквалификации.

Непредоставление информации:

- спортсмен не предоставляет сведения о местонахождении вовремя;
- спортсмен не указывает одночасовой интервал абсолютной доступности;
- спортсмен неточно и некорректно указывает информацию.

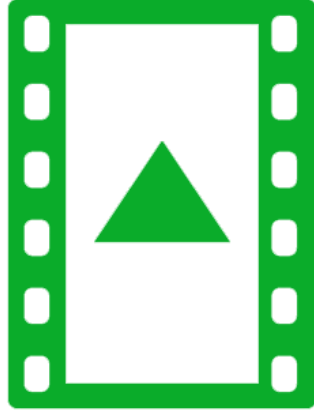


Пропущенный тест:
отсутствие спортсмена по указанному адресу во время одночасового интервала.

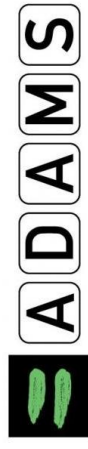
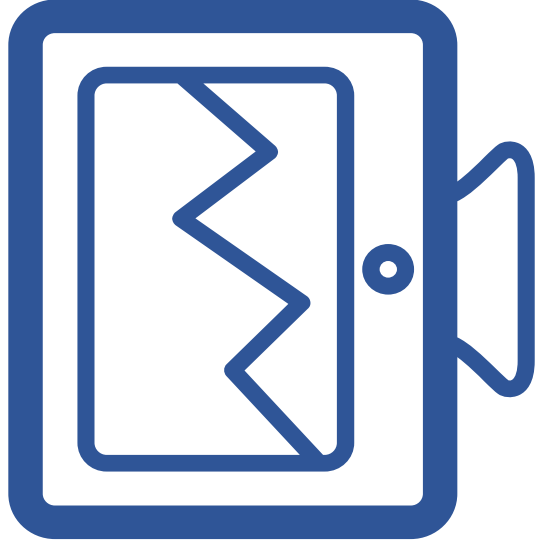


Пошаговая видео-инструкция

<https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t>



Остались вопросы ?



Вебинары для пулов тестирования

edu@rusada.ru



<https://rusada.ru/>



Бесплатный онлайн курс для спортсменов и их родителей

РУСАДА образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?
В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

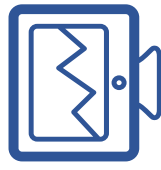
Вы в первый раз на нашем сайте?
Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись

[VK](#) [f](#) [@](#) [Telegram](#)

[newrusada.triagonal.net/online/login/index.php](https://rusada.ru/)

Контактная информация



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru



list.rusada.ru



rusada.triagonal.net



[125284, г. Москва, Беговая ул., Д.6А](#)



+7 (499) 271-77-61

